

善意をありがとうございます
(敬称略)

市へ

▽宇野 功 (扇風機1台)

▽丸 貴大 (金1万円)

▽大喜ガス株式会社茂原

サービスセンター(ビルト

インコンロ5台、ガスオー

ブン4台、5合炊飯鍋5個、

クッキングプレート5個)

・朝日の森保育所へ

▽株式会社小沢工務店

(鍵盤ハーモニカ3台)

・中の島保育所へ

▽株式会社小沢工務店

(鍵盤ハーモニカ3台)

・社会福祉協議会へ

▽NPOふるさと未来ネット

ワーク(金1万2727円)

▽金坂医院 (金15万円)

▽ASA新茂原(80円切手90

枚、使用済切手2500枚)

▽もろぎぬの会

(雑巾240枚)

▽ASA茂原

(使用済切手1250枚)

▽藤 直邦 (米150kg)

▽ボーイスカウト茂原第2団

(使用済切手18kg)

歯と口の健康づくり
誤嚥性肺炎を
予防しましょう

No.135

炎による死亡者のうち90%が
65歳以上の高齢者といわれて
います。

誤嚥性肺炎を予防するため
には、食前、食後の歯みがき

や入れ歯の清掃、むし歯、歯
周病のケアをすることで細菌

を減らし、口の中を清潔に保
つことが欠かせません。ま

た、口から食事を摂ることで
摂食・嚥下の機能を維持する

ことも重要な要素になりま
す。食事の前に口の体操をす

るなどして誤嚥しないよう
心がけましょう。

お問い合わせは、
市保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

顔と舌の体操

口を開けたまま
舌を前方に突き出す

口を大きく開けて
舌を上あごにつける

口を開けたまま
舌を左右に出す

口を開けて
舌先で唇をなめる

口を横に引く

唇を突き出す

頬を膨らます

息を吸い込む

声を出す

個人個人にあったペースでリズムよく行いましょう

**寝たきり者等に
在宅訪問歯科事業を行っています**

市では茂原市長生郡歯科医
師会の協力により、寝たきり
や体が不自由で外出できず、
歯科健診を受ける機会に恵ま
れない方に、在宅訪問歯科事
業を行っています。

在宅訪問歯科指導を行うこ
とにより、口腔内の衛生状態
を改善し、口腔機能の維持・
回復だけでなく、全身的な機
能の向上を図ることが期待で
きます。

ぜひご利用ください。

◆対象
① 65歳以上の寝たきりの方
② 障害などにより外出困難
な方

※①・②とも介護保険法によ
る歯科部門の居宅療養管理
指導のサービを受付けてい
る方および施設入所者は除
きます。

◆内容
① 口腔内清掃および義歯清
掃などの歯科保健指導
② 歯周疾患、う蝕などに對
する応急処置

◆実施制限
③ 往診歯科医療の必要性の
把握(市内の協力歯科医
師が訪問します。)

1年に1回限りで自己負担
はありません。

なお、以後の治療が必要な
場合は自己負担となります。

お申し込み、お問い合わせは、
市保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

献血にご協力を!

日時 = 10月30日(土) 10時~16時
会場 = 市保健センター
主催 = 茂原中央ライオンズクラブ
共催 = 茂原市献血推進協議会
お問い合わせは、市健康管理課 (2階)
☎(20)1574、FAX(20)1600へ。