

保健

めざせ8020 No.150

要介護の方へのお口のケア

介護を受けている方の中には、ご自身ではお口のケアが難しい方がいらっしゃるかと思います。お口のケアを行うことは歯科疾患や誤嚥性肺炎を予防するだけでなく、食べる機能や身体全体の健康の回復が期待できます。

ポイントとして、要介護者の方の自立を促すためにも、できる限り自身で行ってほしい、サポートは必要最小限にしましょう。水や唾液の誤嚥を防ぐためにも、できる限りを防ぐためにも、顎を引くなど安体を起こす、顎を引くなど完全な体勢をとり、お口の中を確認しつつ短時間で実施できると良いでしょう。また、他の人に口の中を見られたりすることに抵抗感のある場合は、

市内農産物の販売、商工業製品展示、飲食物販売、お餅の無料配布など、各種イベントの開催/主催 茂原市産業まつり実行委員会
農政課
☎(23)2111(代)、FAX(20)1604

少しずつ慣れるように、一日一回を目標に、口の中を触る前に頬や顎のマッサージを行い、リラクセスしてから開始することも工夫の一つです。清掃用具も、さまざまな種類が販売されています。口腔内の状況は一人ひとり異なるので、それぞれに合った清掃用具を選択していくことも大切です。

どのようにお口のケアを行うか、またむし歯や歯周病のチェックも併せて、かかりつけの歯科医院に相談してみることをお勧めします。

保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

在宅寝たきり者等歯科保健事業のご案内

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。

対象 ①65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スを受けている方および施設入所者を除く/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歯周病、むし歯などに対する応急処置 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)/実施制限 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保険診療となります。

保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

11月8日はいい歯の日

80歳で20本以上の歯を保つことを目標にした8020運動の一環として、11月8日を「いい歯の日」と定めています。

市では、歯の健康づくりに対する情報提供と歯科疾患予防などについて啓発を行うとともに歯科相談を実施します。11月8日(金)10時~15時/内容 歯科衛生士による歯科相談、パネル展示、無料体験コー

市民活動

シルバー人材センターで一緒に働きませんか

市内にお住まいで60歳以上の、健康で働く意欲のある方を募集中です。

主な職種 障子等の張替え/植木の手入れ/草刈り・草取り/塗装/大工/刃物研ぎ/事務所・お墓等の清掃/介護施設の送迎/駐車場等の管理/受付/賞状・宛名代筆等 就業の紹介だけでなく、仲間づくりの場でもありますので、気軽にお問い合わせください。

☎(25)4140
人材センター
☎(25)1725、FAX(25)1865
保健センター



善意をありがとうございます (敬称略)

- ・市へ
- ▽有賀 靖晃 (金6万円)
- ▽渡邊 真一郎 (金4万円)
- ▽大城 伸也 (金3万円)
- ▽宮地 治彦 (金3万円)
- ▽室井 力 (金3万円)
- ▽小菅 薫 (金2万円)
- ▽大高 清 (金1万円)
- ▽竹内 佳奈子 (金1万円)
- ▽小倉 正 (絵本22冊)

救援募金のご協力ありがとうございました

平成30年大阪府北部地震災害救援募金につきましては、9月21日(金)をもって受付を終了いたしました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

お寄せいただいた募金につきましては、日本赤十字社に全額送金いたしました。日本赤十字社を通じて被災者の方々に届けられます。

救援募金総額 177,158 円