

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士等が常時相談に応じています。

■弓削	77-3698
■生名	74-0921
■岩城	74-0755

大切な歯を守ろう！

食事をおいしく楽しむためには、健康な歯が欠かせません。歯を失う原因の9割近くが、虫歯と歯周病です。

私たちの口の中には、多くの細菌が住んでいます。その歯周病菌は、体にさまざまな病気を引き起こす原因となります。口の中の健康を保つことで、歯の寿命を延ばしましょう。

虫歯予防は毎日の習慣から

○虫歯菌を増やさない

フッ素入りの歯磨き粉などを使い、食べたら歯磨きをする習慣をつけましょう。うがいをするだけでも効果があります。
キシリトール入りのガムを噛むこ

とても、虫歯菌が減っていきます。

○間食は時間を決めて

飲食回数が多いと、それだけ虫歯菌の原因となる糖に歯がさらされている時間が長くなります。

○よく噛んで唾液の量を増やす

唾液に含まれているリン酸やカルシウムが、初期の虫歯を自然に修復してくれます。

健康な自分の歯で食べる為に

高齢期になると、味覚が低下すると共に唾液の量が減り、食べたり飲み込んだりすることが難しくなります。

そこで簡単に出来る『健口体操』を紹介します。（食前が効果的です。）



○唾液腺マッサージ

①耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向って回



す。（10回）

②顎下腺への刺激

親指をあごの骨の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押す。（5回）



③舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押す。（10回）



○飲み込む力を強くする運動

①えん下練習

呼吸を整え、唾液をゴックンと飲み込む。（続けて2回）



②首の体操

首を左右にゆったり傾ける。（5回）



③肩の体操

首をすぼめるようにして肩を上げてから、スツと力をぬく感じで下げる。（10回）



口腔ケア教室

のご案内

いつまでも自分の歯で食べることが出来る健康な歯を目指し、正しい口腔ケアを学んでみませんか。

■日時 平成18年9月29日（金）

10時～11時30分

■場所 生名保健センター

■対象 上島町民

■内容 高齢者の口腔セルフケア

■講師 渡邊香月 歯科衛生士

■持参品 歯ブラシ・手鏡

詳しくは、町内在宅介護支援センター及び魚島支所住民福祉課へお問合せください。



保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

”乳がん“が 増えている

乳がんは、もともと欧米人に多く日本人には少ないと言われてきました。しかし、食生活の欧米化や女性の晩婚化、少子化などが原因で最近では日本人女性の間でも急増しています。

●こんな人は特に注意

乳がんは、なりやすいタイプがあるとされています。次の条件にあてはまる方は注意が必要です。

- ①バターなど脂肪分（動物性脂肪）の多い食べ物を好む
- ②肥満の人
- ③出産経験がない人、あるいは初産年齢が30歳以上
- ④40歳以上である
- ⑤祖母や母親、姉妹など近親者に乳がんをわずらった人がいる
- ⑥初経年齢が早く、閉経年齢が遅い
- ⑦良性の乳腺疾患にかかったことがある

●月に1回の自己検診で早期発見！

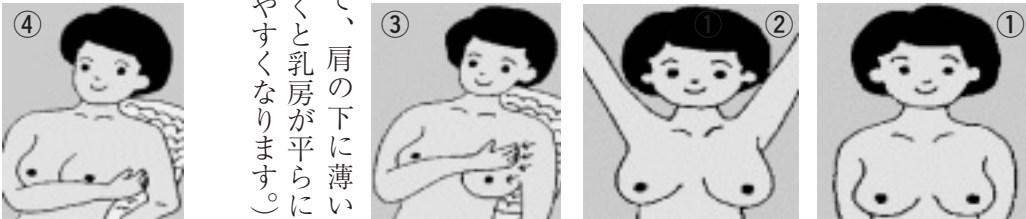
乳がんは、自己検診をすることで早期発見になります。生理の直前や生理中は、乳腺が張ってしこりと間違えやすいため、生理開始後1週間頃に行いましょう。閉経後の人は毎月覚えやすい日を決めて行います。

①まず、上半身を鏡に映して、左右の乳房をよく観察します。

②両手を上下させて、左右の乳房の動きや形の変化（凹の有無）をよく見ます。

③3本の指をそろえて、乳腺の中にしこりがあるかどうかよく触れて確認します。

④わきの下に指を入れ、腕を下ろしてわきの下にしこりがないか確認します。



⑤最後に乳頭からの分泌（特に血液）や、乳頭そのものの湿疹状の変化など変わったところがないか調べます。



自己検診で「何か変だな」と感じたら、早めに医療機関で受診して下さい。また、症状があるのに、町の検診を受ける人がいます。症状があるときは必ず専門科「乳腺外科」「乳腺科」「外科」でちゃんと検査を受けましょう。

●適度な運動とストレス解消、

バランスのとれた食生活を！

- ①肉やバター、生クリームなど、動物性脂肪の多い食事は控える。
- ②ビタミンの多い緑黄色野菜をたっぷりとる。
- ③ストレス解消する。
- ④肥満の予防解消するため、適度な運動を行いましょう。

★マンモグラフィ

専門のX線撮影装置で、乳房を上下、左右からはさんで撮影します。5ミリ以下の小さながんでも発見できます。しかし、若い人の乳房では乳腺が発達しているため、乳房全体が白っぽく写り、しこりが発見しにくくなります。

☆エコー

乳房に超音波を当て、その反射で内部の様子を見ます。乳腺とがんの区別がしやすいので、乳腺の密度の高い若い人にも有効ですが、マンモグラフィほどの小さいしこりを発見することはできません。

『上島町産業まつり』出店案内

今年度の「上島町産業まつり」は果樹試験場岩城分場参観デーと同時開催します。また、農産物品評会、レモンコンテスト等も次のとおり計画しております。

■期日 11月12日(日)

■場所 果樹試験場岩城分場

模擬店等の計画をしていますが、場所の制約がありますので、次のとおり出店受付をします。

■申込期限 9月29日(金)

■申込場所 岩城総合支所産業振興課及び各総合支所産業建設課

■問合せ先 岩城総合支所産業振興課 TEL 0897-75-2500

※期限内に申込みのない場合は、出店できなくなりますのでご了承ください。