



口腔ケア



全身の健康管理の第一歩です

口（口腔）は、「食べる」、「話す」、「表情を豊かにする」など、元気で楽しい生活を送るための大切な機能を持っています。しかし、高齢になると口腔機能が低下して、食事をおいしく感じなくなったり、口臭が気になり、人と話すことに抵抗を感じるようになる方もいます。お口のお手入れをして、全身の健康度をアップしましょう！

口腔ケアとはお口の中をきれいにするだけでなく、感染症予防、口腔機能や全身の健康維持・回復、日常生活動作・生活の質の向上を目的に行います。

口腔ケアの効果

1. 口腔疾患の予防
むし歯や歯周病の予防、治療を行います。
2. 誤嚥性肺炎の予防
口腔内の細菌を減らし誤嚥性肺炎を予防します。
3. 摂食嚥下機能維持・改善
年齢とともに衰える摂食嚥下機能を改善します。
4. 脳の活性化
口と脳は関係が深く、口腔を刺激することにより脳を活性化させます。
5. 介護予防効果
口腔機能が維持・改善されると日常生活動作を活発にし介護負担の軽減に繋がります。

歯っする教室 開催します！

日 時 : 8月4日(火)
午前10時から11時30分
場 所 : エコハウス 2階
費 用 : 無料
対 象 者 : 65歳以上の市民
募集人数 : 24名
内 容 : お口の手入れ（義歯の手入れ）
口腔レクリエーション

申し込み・問合せ先

いきいき広場内保健福祉グループ
☎52-9871



地域で見守る子育て/子育て! ⑪

未来のおかあさん &
おとうさんの今...

★若者の間に、望まない妊娠や性感染症が増えています！

「大切にされていない」（自己肯定感の喪失）と思う子どもは、性交が中学以前、中学3年に高く表れるというデータがあります。

毎日の生活の中で、子ども達に愛情をかけ、親子の絆、人との絆を深め、子どもの存在を大切にしてください。大切にされることで、**自分を大切にし、相手を尊重する行動**がとれる子どもに育ててほしいと願います。



★性教育は、だれがするのでしょうか？



性的話は、「なんだか恥ずかしい」「話すことで興味が高まるのでは…」など、親や家族、周りの大人は避けがちではありませんか？そうしている間に、子ども達は、友達や先輩を通して間違った性の知識を覚えていきます。「性交は普通のこと！」身近な大人がリスクも含めた正しい知識を子ども達に伝えていくことが大切です！

子どもたちの成長を、優しく見守ってください！

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

