

あなたは大丈夫？ 歯や口の衰えが始まっていませんか？

「かたいものが食べにくくなった」「むせることがある」などの口の不調はありませんか？そのささいな不調は、もしかするとオーラルフレイルかもしれません。オーラルフレイルは、お口のささいな衰えや食の偏りなどを含んだ口の中の虚弱のことをいいます。放置す

ると低栄養状態となり、体重減少や筋力低下など全身の機能低下につながるため、オーラルフレイルに早く気づき、予防や改善に取り組むことが重要です。
問い合わせ = 健康増進課 (559-6155 FAX 559-5705)



セルフチェックで予防へ

出所：公益社団法人 日本歯科医師会

質問	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2	0
<input type="checkbox"/> お茶や汁物などでむせることがある	2	0
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている ※	2	0
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	0
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて外出が少なくなった	1	0
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く	0	1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

※歯を失った場合は、義歯を適切に使い堅いものを食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数でチェック！

- 0～2点：オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点：オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上：オーラルフレイルの危険性が高い

「歯を大切にしたい」という思いから、85歳のとき「お口の筋力アップ教室」に参加。習った口の体操や早口言葉などを毎朝実践しています。いつまでもおいしく食事を食べ、友人や家族とのおしゃべりを楽しみたいから、コツコツとトレーニングを頑張ります！



オーラルフレイル
予防に取り組む
おのてまよ
小野輝代さん

保健師が解説！

オーラルフレイルを予防するには

①口の中を清潔に保つ

口の中の衛生状態が悪いと、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。進行すると大切な歯を失うことにつながり「食べる」「話す」といったことが難しくなります。

予防策

- ・歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシで適切なケアを行う。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、1年に1回以上歯科健診を受ける。

②口腔機能の維持・向上

口腔機能とは、「噛む」「飲み込む」だけでなく、「しゃべる」「笑う」といったコミュニケーションを担う機能も含まれています。

予防策

- ・くちびるや舌など、口周りの筋肉を衰えさせないように「ぶくぶくうがい」「がらがらうがい」などを自宅で取り組む。
- ・口腔機能の衰えが気になる人は、市主催「お口の筋力アップ教室」などを受講する。



消費生活情報



SNS きっかけの出会い
系サイト誘導にご注意！



【相談事例】

SNS に知らない女性から連絡が入り、やりとりを始めたところ、携帯が壊れたと言われて出会い系サイトに誘導された。会員登録費用など次々と支払いを続け 11 万円支払った。お金が無くなり、親に相談して詐欺だと気付いた。



【回答】

可能な限り SNS のサイト内に残っているメールややり取りの記録を保存して、トラブルの経緯を時系列にまとめた経緯書を作成し、消費生活センターに相談しましょう。

【アドバイス】

- ①狙われるのは「心の隙間」、誰でも危険があることを忘れないようにしましょう。
- ② SNS 上で知り合った相手が本当に信用できるか慎重に判断しましょう。
- ③身分証明書の送付や個人情報の書き込みを安易にしないようにしましょう。

三田市消費生活センター (559-5059 FAX 563-8001)
相談受付=月曜～金曜、第2・4土曜 10時～17時
休所の場合は「消費者ホットライン」188番(いやや!)

防災・防犯・交通安全

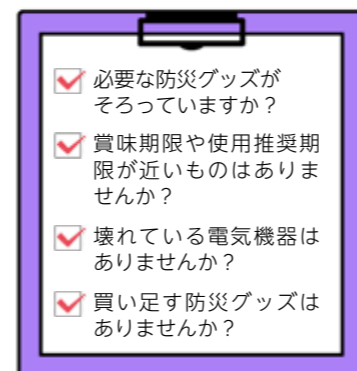


3月1日は
「防災用品点検の日」

「防災用品点検の日」は、1923年9月1日に発生した関東大震災をきっかけに制定された記念日です。1年のうちで季節の変わり目とされる4回(3月1日・6月1日・9月1日・12月1日)、防災用品の点検を行って災害に備えましょう。

■ 家にある防災グッズをチェックしよう！

家族みんなで災害について考え、家の防災グッズをチェックしてみてください！災害はいつ起こるかわかりません。日頃から「もしも」のときに備えておくことが大切です。



問い合わせ = 危機管理課 (559-5057 FAX 559-1254)

共生



手話にチャレンジ！ < Vol.33 >
「動詞」の手話を学ぼう

今月は「動詞」の手話です。手話は聞こえない人と聞こえにくい人とコミュニケーションを図るための第一歩。皆さんも一緒にやってみましょう！

問い合わせ = 障害福祉課
(559-5075 FAX 562-1294)



動画では会話編など、実践的な使い方も紹介しています！



消防・救急・救命



春の火災予防運動が始まります！
防火ポスター入賞作品を展示

■ 春の火災予防運動 (3月1日～7日)

3月1日～7日に「春の火災予防運動」が実施されます。まだまだ空気が乾燥する日が続きますので、日頃から防火意識を持って生活していきましょう。火災を起こさないために、命を守る10のポイントを覚えておきましょう！



▲10のポイント

■ 市内小学3年生の防火ポスター入賞作品を展示



展示場所 = 市役所本庁舎1階ロビー、ウッディタウン市民センター
※巡回展示のため、日程などの詳細は市HP(右記2次元コード)でご確認ください

▲最優秀賞
ゆりのき台小学校 森田 暁斗さん

問い合わせ = 消防本部予防課 (564-7307 FAX 563-1230)

