



# 11月8日は、いい歯の日 歯周疾患検診を受けましょう

### 歯や口の健康が大切

食欲の秋。いくつになっても、おいしいものを食べることは大きな楽しみです。でも、もし歯が痛くてよくかめなかったら、楽しいはずの食事もおいしく感じる事ができず、生活の張りがなくなってしまうでしょう。ある調査によれば、歯を多く保っている人は健康度も高く、外にも活発に出掛けている。つまり、心身の健康には、まず歯や口の健康が大切なのです。自分の歯を多く保つために、次のことに気を付けましょう。

### ●早めに検診を受けましょう

第1に、歯や口に違和感や痛みを感じたときは、放置せずに歯科を受診すること。早め早めに受診した人は、最終的に多くの歯を保つことが分かっています。第2に、高齢になって歯が抜ける大きな原因となる歯周病を食い止めること。歯周病は、歯ぐきの腫れや出血、歯がグラグラするなど口の中の症状にとどまらず、糖尿病や狭心症、心筋梗塞、低出生体重児出産など

との関連が指摘され、全身に悪影響を与える危険がある病気です。初期に自覚症状がほとんどない「沈黙の病気」歯周病は、市の検診などを利用し早期に発見しましょう。

### 歯周病セルフチェック

次のチェック項目に1つでも当てはまる項目があれば歯周病を疑ってください。

- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 歯を磨いた時に血が出る
- 口臭が気になる
- 歯茎が腫れることがある
- 硬いものがかみにくい
- 歯と歯の間に隙間ができた
- 歯茎がブヨブヨして赤い
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- 歯が長くなったような気がする
- 歯がグラグラする

### かかりつけ歯科医をもちましょう

望ましいのは、特に痛みなどはなくても、定期的に口の中を診査してもらうこと。予防から治療まで、あるいは病気や事故などで通院できなくなっても「往診」を含めた幅広い対応を長く継続的に受けるために、かかりつけの歯科医をもちましょう。



### 歯周疾患検診を受けましょう

**対象**／今年度内に40歳・50歳・60歳、70歳になる方(対象者には5月末に受診券を送付しています) ▼  
**内容**／歯と歯肉の検診、ブラッシング方法と歯周疾患予防の指導 ▼  
**期間**／12月末まで ▼**費用**／1千円 ▼  
◆山形県歯科医師会所属の歯科医

●お問い合わせ／市健康課成人保健係 ☎24-5733

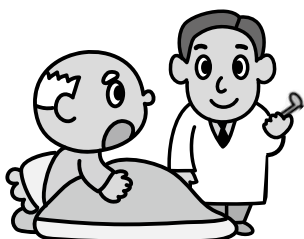
院で受診できます。詳しくは受診券同封の案内をご覧ください。

### 訪問歯科診療のお知らせ

病気やけがなどで寝たきりになり、歯の具合が悪くても歯科にいけない場合、歯科医が自宅に訪問して治療する「訪問歯科診療」という方法があります。通院できずに困っている方がいる場合、かかりつけの歯科医、または酒田地区歯科医師会に相談してください。

◆詳しくは、酒田地区歯科医師会のホームページをご覧ください。

酒田地区歯科医師会 ☎22-0894



# 11月11日は、介護の日 11月11日は、介護の日 11月11日は、介護の日 11月11日は、介護の日

●お問い合わせ／市介護保険課予防支援係 ☎26-5755

11月11日は介護の日です。高齢化が進み、介護は誰にとっても身近な問題ですが、特に認知症と介護負担は、高齢者虐待や介護うつなどとも深く関係する大きな問題です。介護の日にちなみ、認知症について一緒に考えてみませんか。

## 認知症は増えている？

厚生労働省が発表した2015年の認知症の人の推計値は345万人、10年後は470万人になるといわれています。これは2002年の推計を150万人も上回り、予想以上の増加になっています。

本市の高齢化率は、4月1日現在で29.9割、要介護認定率は20.2割。約6千600人の高齢者が要介護認定を受けていますが、そのうち約3千800人は何らかの認知症状のため見守りが必要な状態にあります。さらに在宅で介護されている方は約2千200人。このように多くの方が何らかの認知症状がありながら、自宅で介護を受けているのが現状です。

また市内に10か所ある地域包括

支援センターに寄せられる認知症に関する相談件数は、平成21年度は1千582件でしたが、平成24年度は2千857件（いずれも延べ件数）と約1.8倍に増加し、認知症はとても身近な問題になっています。

## 認知症を理解する

認知症はさまざまな原因で脳の働きが悪くなって、記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態です。通常の物忘れと認知症による物忘れは左表のような違いがあります。

通常の物忘れ	認知症による物忘れ
<ul style="list-style-type: none"> <li>●体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントがあれば思い出すことができる</li> <li>●物忘れの自覚がある</li> <li>●人物や時間、場所まで分からなくなることはない</li> <li>◎生活に大きな支障は出ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体験や出来事をすべて忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出せない</li> <li>●物忘れの自覚がない</li> <li>●人物や時間、場所まで分からなくなる</li> <li>◎生活に支障が出る</li> </ul>

## 認知症の理解が大切な訳

認知症の方に多い物忘れや被害妄想などの症状は、脳の機能低下による記憶障害や判断力の障害などが原因です。間違いを正そうと説得しても、逆に混乱し、不安や反発が強くなるだけです。

介護者が強い口調で叱ると強い反発が返ってきますが、笑顔で接すれば、笑顔が返ってきます。

認知症の方を変えようとするのではなく、家族や周囲が認知症について理解を深め、対応のコツを知ることが大切です。

## ●上手な対応の例

- 「まだ食事していない」「おなか为空いたのですか？」と果物などを食べてもらう
- 「自分の家に帰る」「今お茶を入れたのでどうぞ」と気をそらす
- それでも納得しなければ「送っていきましょ」と近所を散歩する
- 「私の財布がない」…いつもそばにいる頼れる人だからわがままになることを理解し、一緒に探して本人に見つけてもらう

## 在宅介護を続けるには

認知症状の方を在宅で介護する場合は、家族だけで抱えてしまうと身体的・精神的負担が大きくなり、高齢者虐待や介護うつにつながる場合があります。介護保険サービスを利用したり、主治医や専門医に相談したりして、抱え込まないようにすることが大切です。

また周囲の方は介護者に「頑張ら大丈夫」「いつも見守っていますよ」という声掛けをしてください。この一言が介護者の心を支えます。

## ●認知症に関する相談先(地域包括支援センター)

名称	お住まいの学区	電話番号
なかまち	琢成、松陵	23-5591
にいだ	浜田、若浜、飛鳥	22-2640
はくちょう	亀城、港南、松原	21-0818
あけぼの	富士見、泉	26-7789
かわみなみ	浜中、黒森、十坂、宮野浦、新堀、広野	92-3451
ほくぶ	南遊佐、鳥海、西荒瀬	28-2002
ひがし	中平田、東平田、北平田	94-2470
やわた	八幡総合支所管内	64-3777
まつやま	松山総合支所管内	61-4033
ひらた	平田総合支所管内	52-3895