

11月8日は、いい歯の日 歯周疾患検診を受けましょう

● お問い合わせ／市健康課成人保健係 ☎24-5733

唾液のいろいろな働き

もうすぐ外は木枯らしの季節。女性はお肌の乾燥が気になる時期ですが、他にも乾いているところはありませんか。たとえば口の中、唾液の量が少なくなると大変です。食べたりしゃべったり、私たちがいつも無意識に行っていることに唾液はいろんな働きをしています。人間の体の中で最も塩分の濃度が低い液体が唾液です。だから私たちは口の中で微妙な味を識別することができます。また、しょっぱい食べ物を食べても多量に出てくる唾液が濃度を薄めて、胃の負担を軽くしてくれます。

唾液は虫歯の予防にも効果があります。虫歯は歯の表面が酸性になり、歯を作っているリン酸とカルシウムが溶け出す病気です。唾液中の特殊なタンパクは、リン酸とカルシウムをいつもたっぷりに維持し、ごく初期の虫歯を自然に修復するように働いています。また唾液はほぼ中性なので、口の中が歯の溶けやすい酸性になるのを

防ぎます。

唾液はヌルヌルしていますが、これはムチンというたんぱく質です。ムチンは、角のある食品を食べなくても歯茎が傷つかない、話しても舌が引っかからないなどのことに役立っています。入れ歯が安定するのもムチンのおかげです。

また唾液の中には多数の抗菌作用をもったタンパクが存在し、ウイルス感染やカビの増殖を防いでくれます。

かかりつけ歯科医をもちましょう

このように私たちの無意識な活動を助けている唾液ですが、加齢に伴って減少してしまいます。健康に過ごすためには、唾液の量を増やすことが欠かせません。まずは水分を取って口の中を潤すこと。そして、よく噛んで食べることで、簡単なことですが、続ければ効果があります。また虫歯や歯周病があるときちゃんと噛みません。かかりつけの歯科医をもって定期的に口の中をメンテナンスしましょう。

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
- 歯茎がブヨブヨ赤い
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯が長くなったような気がする
- 歯がグラグラする



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

病气やけなどで寝たきりになり、歯の具合が悪くても歯科に行けない場合、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

0894

11月11日は介護の日

一人で抱え込まない介護 虐待や孤立死を防ぐために

●お問い合わせ／市介護保険課予防支援係 ☎26-5755

本市の「2025年問題」

国立社会保障・人口問題研究所が平成25年12月に発表した日本の地域別将来推計人口において、本市では、65歳以上の人口は増え続けるものの、2025(平成37)年ごろには上昇のピークを過ぎ、減少に転じ始めると予測されています。しかし人口全体に占める65歳以上の割合、いわゆる高齢化率はその後も上昇を続ける予測となっています。

団塊の世代が75歳に到達し、介護や医療の需要が高まることで社会保障制度のバランスが崩れると懸念される「2025年問題」は、都市部の方が深刻だといわれます。孤立死や高齢者虐待などは、隣近所とのつながりの薄い都会で起こりやすいという印象を持つかもしれません。しかし本市においても孤立死や高齢者虐待は発生しており、誰にでも起こりうる問題なのです。

また認知症の問題も、理解は徐々に進みつつありますが、実際

に家族の誰かに症状が表れてきたときに、気付き、冷静に対応できるかは難しいものです。家族に認知症の方がいることを知られたくないという思いも根強くあるようです。しかし認知症に関する問題を家族のただで消化しようとすればストレスがたまり、介護者の意識しない中で虐待行為につながることもあります。また介護者自身が高齢者であったり、周りに相談できずいたりすると、事態が深刻化することが多いようです。

介護の問題を一人で、または家族のただで抱え込まないよう、親族間でコミュニケーションを図ることが大事です。また相談機関や、医療・福祉サービスの活用を通じ、特定の人にかかる介護負担を減らすことが重要です。

地域で見守る

地域における単身高齢者、高齢者のみ世帯も年々増加しており、高齢化、核家族化が進む現状では、地域で支え合うことも重要です。あいさつ、声掛けなどの見守りが

高齢者や家族の孤立を防ぎます。また問題を抱えている世帯からは何らかのサインが出ていることがあります。皆さんの気付きが、早期の対応につながり深刻化を防ぎます。次の項目に該当するようなら、下記の連絡先へ相談をお願いします。連絡した方の情報や、相談の経緯は保護されます。

- | | |
|---|--|
| <p>介護者の様子から</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 介護に疲れている <input type="checkbox"/> 無気力、投げやりである <input type="checkbox"/> 高齢者を怒鳴る、しつこく言っていた <input type="checkbox"/> 高齢者の世話に対する不平・不満が多い <input type="checkbox"/> 介護サービスを受けさせない <input type="checkbox"/> 高齢者と親戚や友人などを会わせない <input type="checkbox"/> 保健・福祉の担当者とううのを嫌ようになる <input type="checkbox"/> 高齢者に関する話題を避ける | <p>高齢者の様子から</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 不自然なけがや傷がある <input type="checkbox"/> 急におびえたり怖がる <input type="checkbox"/> 無気力、投げやりである <input type="checkbox"/> 栄養失調、脱水症状がみられる <input type="checkbox"/> 悪臭がする、服が汚れているなど不衛生な状態である <input type="checkbox"/> お金があるのにサービス利用料や生活費の支払いができない <input type="checkbox"/> 傷やあざの説明のつじつまが合わない、話したがらない <input type="checkbox"/> 体重が不自然に増えたり、減ったりする |
|---|--|

また孤立死も同様で、地域との普段からのつながりが、姿を見かけない、新聞がたまっている、電気がついたままなどの異常の早期発見につながります。地域の見守

りネットワークもつながっています。こそ生かされます。

こういったことへの相談先として市介護保険課のほか、市内10か所に地域包括支援センターを設置しています。同センターでは介護、虐待に関するこのほか、介護予防、認知症など、さまざまな相談に専門の職員が対応します。また民生委員や自治会長などと協力し、地域で暮らす高齢者をどのように支えていくかを話し合い、活動を行っていきます。

誰か一人が介護の重荷を背負うのではなく、地域や専門機関とつながって高齢者を支えていくことが重要です。改めて地域とのつながりを考えてみませんか。

酒田市地域包括支援センター (担当学区・地域)	電話番号
なかまち(琢成、松陵)	23-5591
にいだ(浜田、若浜、飛島)	22-2640
はくちょう(亀ヶ崎、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(東平田、中平田、北平田)	94-2470
やわた(八幡地域)	64-3777
まつやま(松山地域)	61-4033
ひらた(平田地域)	52-3895