



11月8日は、いい歯の日 歯周疾患検診を受けましょう

健康長寿は歯・口の健康から

お問い合わせ／市健康課成人保健係 ☎24・5733

「オーラル・フレイル」の予防

豊かな食生活は質の高い生活の基本です。食べたいものを歯が悪いために食べられない不自由は、高齢者にとって毎日の苦痛であるばかりではなく、食事が偏り栄養学的にも好ましいことではありません。かみ合わせが悪い状態が長く続くと、健康そのものにも影響してきます。

若い人は肥満やメタボリックシンドロームが問題ですが、お年寄りは逆に低栄養、しかも食べているのに栄養が足りていない状態が問題になっています。それは加齢性筋肉減弱症（サルコペニア）や運動器症候群（ロコモティブシンドローム）と関係するもので、さらに日本老年医学会はこれらの前兆として「フレイル」という中間的な段階を提唱しています。その中でも歯・口の機能の虚弱を「オーラル・フレイル」といいます。高齢者の健康を栄養面からみると、歯・口の健康への関心が低い人ほど問題があります。歯周病や

虫歯を放置した結果、歯を失うなどして口の中の機能が低下すると、食べられないものが増えて食欲が減り、バランスの良い食事を取ることができず、低栄養、代謝量の低下、サルコペニアを引き起こす要因になります。また歯を失うことで顔つきが変化したり滑舌が悪くなったりすると、人と会って話をするのがおっくうになるなど、活動性、社会性も低下します。さまざまな歯・口の異常を軽視しないことが大切です。

かかりつけ歯科医をもちましょう

健康長寿を実現するためには、オーラル・フレイルの予防が重要です。かかりつけの歯科医院で定期的にメンテナンスしたり、市の歯周疾患検診などを利用したりし、歯・口の機能を健康に維持しましょう。高齢者の場合、一人暮らしで訪問介護を受けたり、施設に入所したりする段階で、すでに口腔環境が悪化していることも少なくありません。そんなときは酒田地区歯科医師会に相談してください。

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

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参照してください。酒田地区歯科医師会 ☎22・0894

●お詫び

本紙10月16日号9頁掲載の「平成27年度明るい選挙啓発ポスターの入選作品が決まりました」の内容に誤りがありましたのでお詫びします。

正しい内容は本紙折り込みチラシをご覧ください。



11月は全国子ども・若者育成支援強調月間 一緒に見守ろう子どもたちの未来

●お問い合わせ／市社会教育課管理係 ☎24・2992

本市では、青少年に関わる41団体が加入している「酒田市青少年を伸ばそう市民会議」を中心に、「大人が変われば子どもも変わる」をスローガンに青少年の健全な育成と環境の浄化活動に積極的に取り組んでいます。

同会議では、青少年健全育成県民会議と共に毎月第3日曜日を「家庭の日」とし、家庭の素晴らしさを見つめ直すための運動を進めています。

月ごとの推進テーマを紹介します

下記のテーマを参考にして、わが家のオリジナルテーマを家族みんなで作って「温かく思いやりのある家庭づくり」を考えてみてはいかがでしょうか。

子どもや若者が健やかに育ち、円滑な社会生活を送るには、家庭をはじめ地域、学校など社会全体での協力が大切です。私たち一人一人の力で、未来のある子どもたちを守りましょう。

10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月	12月	11月
家族で健康づくりを始める	お年寄りを敬い、お互いを思いやる	地域の人々とふれあい、交流を深める	夏休みの交通事故や水の事故、子どもの非行を防ぐ	家族みんなで自然に親しむ	家族で一緒に過ごす時間を増やす	社会のルールやマナーを身に付ける	学期の節目を迎え、一年間の子どもの成長を願う	寒さに負けない心と体をつくる	新しい年を迎え、一年の計画を立てる	家族みんなで協力し、仕事を互いに分担して助け合う	働くことの大切さを学ぶ

市民芸術祭参加事業

●お問い合わせ／希望ホール内、酒田市民芸術祭実行委員会事務局 ☎26-5450

【裏千家市民芸術祭茶会】

日時／11月8日(日)午前10時～午後2時30分(受け付けは午後2時まで)▶場所／出羽遊心館▶入場料／800円
圃(一社)茶道裏千家淡交会庄内支部酒田地区、成澤 ☎22-3840

【第49回民謡まつり】

日時／11月8日(日)午後1時～4時▶場所／希望ホール▶入場料／500円
圃酒田民謡愛好会、高橋 ☎75-3944

【第3回酒田の狂言公演】

日時／11月8日(日)午後2時～3時45分▶場所／松山城址館
圃三人の会、斎藤 ☎62-2240

【吉統舞踊学園 現代舞踊公演】

日時／11月15日(日)午後1時30分～4時▶場所／希望ホール▶入場料／1,000円
圃吉統舞踊学園、吉統 ☎0235-22-5968

【第59回酒田市民芸術祭写真展】

日時／11月12日(木)～18日(水)の午前9時～午後9時(15日は午後5時まで、18日は午後2時まで)▶場所／総合文化センター
圃全酒田写真連盟、菅原 ☎31-0794

【日本舞踊千川流 千川貴楽 歌舞伎フォーラム公演】

日時／11月13日(金)午後6時～9時▶場所／希望ホール▶入場料／大人前売り1,500円・当日2,000円、高校生以下前売り500円・当日1,000円
圃日本舞踊千川流、千川 ☎24-4516

【第39回石の会展】

日時／11月18日(水)～25日(水)午前9時～午後5時▶場所／総合文化センター
圃美術サークル石の会、池田 ☎090-5180-2347

◆入場料の記載のないものは無料(有料でも協賛者証持参の方は無料)。