

しずおか健康長寿財団

だより 36

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

全国健康福祉祭(愛称:ねんりんピック)及び静岡県予選会のご案内

「ねんりんピック」は、スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、厚生省創立50周年に当たる昭和63(1988)年から毎年開催しています(令和2年の岐阜大会は新型コロナウイルス感染症により1年延期)。



60歳以上の高齢者を中心とするゲートボールや卓球、テニスなどの各種スポーツ競技、美術展・音楽文化祭などの文化イベントや健康福祉機器展など、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。

ねんりんピックかながわ2022(令和4年度開催)の静岡県予選会(県すこやか長寿祭)を令和3年度に実施しますので、以下のとおりお知らせします。(ねんりんピック岐阜2021(令和3年度開催)の静岡県予選会は令和2年度に実施済みです)

皆様の御参加をお待ちしております。

4月以降に当財団ホームページに各競技の連絡先を掲載しますのでご覧ください。

- 「第32回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」の参加者を募集します
卓球、テニス、ソフトボール、囲碁、将棋などの36競技(予定)で参加者を募集します。

参加資格	昭和38年4月1日以前に生まれた方
開催日	令和3年9月から令和4年3月の間(競技によって異なります)
会場	県内各会場(競技によって異なります)
申込方法	各競技団体にお申込みください。 (いずれも7月頃から申込受付開始予定です)

- 「第25回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集します
日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門で作品を募集します。

参加資格	昭和38年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします
出品料	1作品2,000円(1人1部門につき1点、複数部門出品可)
出品申込締切	令和3年10月20日(水)*当日消印有効です。 (7月以降に当財団ホームページから申込書のダウンロードができます)

優秀作品には賞状と副賞を贈呈します。申込みいただいた全作品を令和4年1月8日(土)~1月16日(日)の間、グランシップ展示ギャラリーに展示する予定です。

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団 TEL 054-253-4221

〈保健指導講話〉 歯と口の健康を大切に!

~コロナ禍で、口腔ケアがおろそかになっていませんか?~



加藤 千晶

総合健診センター
保健師

4月に入り、色とりどりの花が咲きそろそろ季節となってきました。新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るう昨今、感染拡大予防のために、不要不急の外出を控えざるを得ない状況です。「STAY HOME」「おうちにいよう」という合言葉のもと、ご自宅で過ごす時間が増えたという方も多いと思いますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか?

おうち時間の楽しみといえば、やっぱり食事やおやつの時間!お子様と一緒に作りをしたり、お取り寄せでおいしい食事を楽しんだりというお話をお伺いします。おいしい物を食べて、楽しく過ごすのも良いですが、ついあっさり一日中だらだらと食べ続けてしまっている、ということはないでしょうか?おうち時間が増えたことで、お菓子を食べたり、甘いものを飲んだりする機会が増え、また感染への不安から歯科受診を控える方も見られます。その結果、虫歯や歯周病が悪化するというケースが増えています。それだけでなく、外出自粛で人との会話が減り、お口の機能が低下しやすくなっています。歯と口の健康は免疫力低下の予防にもつながります。この機会に生活習慣を振り返り、自分の歯と口の健康をチェックしてみましょう!

➤ しっかり噛んで、いいこといっぱい!

- ① 肥満防止: 満腹中枢を刺激して食べすぎを防止してくれます
- ② 歯や口の病気を防止: 唾液量が増え、殺菌作用が働きます
- ③ がん予防: 唾液量が増え、発がん物質の毒素を消してくれます
- ④ 脳の動きが活発になる: 脳の血流量が多くなります
- ⑤ 胃腸の調子が良くなる: 消化酵素がたくさん出て消化吸収を助けます
- ⑥ 全身の体力向上: よく噛むことで栄養が十分に吸収され、力がみなぎります

➤ 歯と口の健康は、全身の健康につながる!?

歯と口のトラブルには、虫歯や歯周病などがあります。虫歯や歯周病は口だけの病気だと思いませんか?歯周病は糖尿病を悪化させたり、動脈硬化を進行させたりします。口腔内の乱れは、全身に影響を及ぼします。

- 認知症
噛む力の低下によって脳への刺激や血流量が減り、必要な栄養がとれないと、認知症が発症・進行しやすいです。
- 免疫力低下
腸内細菌のバランスは全身の免疫に関わっています。口の中の細菌が食道、胃を通して腸内にたどり着き、腸内細菌のバランスが崩れると、感染症にかかりやすくなります。¹⁾
- 心臓病、脳卒中
口の中の細菌(歯周病菌など)が増え、血液に入り血管や脳、心臓に悪影響を及ぼします。
- 誤嚥性肺炎
飲み込みの機能が衰えると唾液や飲食物とともに、口の中に存在する肺炎の原因となる菌などが気道から肺に入って肺炎を起こします。

➤ 生活習慣を見直して、歯と口の健康を保ちましょう!

- ・栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べましょう
「1口30回を目指しましょう!」
- ・生活リズムを正しく、間食は時間を決めましょう
- ・食べたら歯磨きをしましょう
- ・歯ブラシは毛先が開ききる前に取り替えましょう
- ・歯磨きルートを決めましょう
一筆書きするように磨く順番を決めておくと、磨き残しを防げます
- ・プラスのグッズを活用しましょう
歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラーク*は約60%しか落とせません。しかし、デンタルフロスを使うと約80%、歯間ブラシの併用では85%のプラークを落とすことが出来ます。

※「プラーク(歯垢)」と「歯石」²⁾

プラークとは、食べ物の残りカスが歯の表面につき、細菌が繁殖したもので、白くねばねばしています。虫歯や歯周病の原因となります。プラークは水に溶けないので、うがいではとることができません。³⁾

歯石とは、プラークが石灰化して硬くなったものです。歯石の表面は粗造で、プラークの蓄積を促進します。歯石は歯磨きで取り除くことができません。³⁾

- ・セルフケアに加えて歯科で行う専門的なケアも受けましょう

プロフェッショナルケア

- ・口の中の状態をチェックしてもらえます
- ・専門的な歯のクリーニングで歯石*をとってもらえます
- ・歯磨きの方法や口と歯の健康を守る生活習慣のアドバイスがもらえます

セルフケア

- ・毎日の歯磨き
- ・規則正しい生活習慣
- ・よく噛んで食べる など

1) 安藤朗編: 腸内細菌と臨床医学. 別冊・医学のあゆみ, 医歯薬出版, 2018
2) 日歯保存誌, 48, 272 (2005) より
3) e-healthnet.mhlw.go.jp 厚生労働省 e-ヘルスネット

ご予約はこちらから



年中無休で営業中!

トヨタレンタリース 浜松



浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097 磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211
元城店 ☎ 0120-01-0071 掛川店 ☎ 0120-71-0095

営業時間は下記ホームページまたは各店舗へお問い合わせの上、ご確認ください。

株式会社トヨタレンタリース浜松 <https://www.r-mark.co.jp>