



## 全身の健康は、お口からはじまる！

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という“8020運動”  
 歯が多いほど、何でもよく噛めて、おいしく食事ができます。  
 さらに認知症や転倒予防につながり、  
 要介護状態になりにくいという事も分かってきています。

### ☆ 歯を失う2大要因

「虫歯」 「歯周病」



成人の8割以上がかかり、  
 歯を失う大きな原因に！

口腔機能が衰えると、  
 要介護や死亡リスクが2倍に！

|        |      |
|--------|------|
| 身体的虚弱  | 2.4倍 |
| 要介護認定  | 2.4倍 |
| 総死亡リスク | 2.1倍 |

Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K.  
 et al J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017.

## 毎日のケアと定期的な歯科検診で お口の健康を守りましょう

1

毎日の歯磨き・外出のあとに

### ぶくぶく・がらがらうがい

- ・頬をしっかり膨らませ、ぶくぶくします。
- ・のどの奥でがらがらして吐き出します。



毎食後の  
 お口の手入れも忘れず

- ・歯だけでなく舌や口の中全体を清潔に保ちましょう。
- ・義歯は外してみがきましょう。



2

毎回の食事の前に **唾液腺マッサージ**



耳下腺への刺激  
 指の腹でくるくる円を描くようにマッサージ。



顎下腺への刺激

顎の内側に親指を当て、耳の下までのラインを押す。

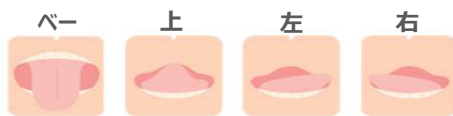


舌下腺への刺激

顎の真下に親指を当て、突き上げるように10回押す。

3

食事の前や空き時間に **舌のストレッチ**



「ベー」と舌を出し、舌先で上唇と左右の口角に触れます。

※ 2 と 3 を1日に3～5回行いましょう！

### 後期高齢者歯科口腔健診のご案内

むし歯をチェックするだけでなく、  
 噛む機能、飲み込む機能の  
 検査など、口腔機能全般を  
 チェックします。



メンテナンスをしている方や総入れ歯の方も、  
 年度に1回は、後期高齢者歯科口腔健診を受診しましょう。

【申込先】 ひごまるコール健診専用  
 Tel096-334-1507

地域で

## 認知症サポーター養成講座を開催しませんか？

認知症サポーターとは認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を見守り支える「応援者」の事です。地域の団体やグループ単位で気軽に開催することができます。

講座の内容 ◎ 認知症ってどんな病気？ ◎ 認知症の方への関わり方のポイント  
 ◎ 認知症の方や介護する家族の気持ち ◎ 認知症サポーターにできること

時間：60～90分程度 開催費：無料  
 場所：町内の公民館など場所の確保をお願いします  
 講師：市で養成された医療福祉関係の職員（キャラバンメイト）  
 申込み：ささえりあ北部 Tel096-275-6355



## 「知っ得！！老後のあれこれ」参加者募集中！

### 第一部 介護保険パートⅠ 基礎編

～申請から利用までの流れ、事業所選定のポイントなど～ 講師：ささえりあ北部職員

### 第二部 家族介護者のつどい（家族介護者のみ）

介護者同士で、日頃の悩みや介護の工夫などの情報交換を行う場です。



7月12日（水） 第一部:10時～11時 第二部:11時過ぎ～12時

会場：北部公民館大会議室（北部まちづくりセンター2階）

対象者：第一部 どなたでも 第二部 家族介護者

参加費：無料 定員：40名（先着順） 申込み：ささえりあ北部 TEL096-275-6355

## 「覚えておきたい相続・生前対策の基礎知識講座」

### 家族信託編 参加者募集！

新たな生前対策・認知症対策として注目されている「家族信託」について、いくつかの事例をもとに、遺言や後見などの制度と比較をしながらお話しします。

【予定】R5.12月/遺言 R6.2月/相続登記の義務化

申込受付開始  
8/5（土）～



講師：司法書士法人 小屋松事務所  
代表司法書士・家族信託専門士

小屋松 俊太氏

8月30日（水） 10時～11時30分

会場：北部公民館大会議室（北部まちづくりセンター2階） 対象者：どなたでも

参加費：無料 定員：40名（先着順） 申込み：北部公民館 TEL 096-245-0046

### 自分の身体の状態を知ろう！ 体の元気度測定会 開催しませんか？



地域の医療介護事業所のスタッフが、サロン会場に伺い、運動機能測定や健康講座を行います。

対象者：高齢者サロン等のグループ

会場：町内公民館など場所の確保をお願いします

費用：無料

申込み：一か月前までにささえりあ北部へ

TEL096-275-6355

### 体操などのDVD お貸します

自宅やサロンでの  
健康づくりに  
おすすめ！！

内容：いきいき百歳体操、脳トレ、  
口腔体操、健活教室など

対象：65歳以上の方、サロンなどのグループ

貸出期間：2週間 料金：無料

貸出方法：直接ささえりあ北部へ



※DVDのコピーは致しませんのでご了承下さい

【編集・発行】 熊本市高齢者支援センターささえりあ北部  
鹿子木町66 北部まちづくりセンター内  
TEL：096-275-6355

ささえりあ北部  
公式LINE



ささえりあ北部  
インスタグラム



SASAERIAHOBUBU

各種情報、地  
域活動の様子  
などを配信中！