

お口の健康と身体の健康は関係しています

歯周病で歯がグラグラしたり、抜けたり、入れ歯が合わないなど、食べ物を噛めない状態が続くと、誤嚥性肺炎や糖尿病、動脈硬化や狭心症・心筋梗塞などの心疾患、認知症になるなど全身の健康に影響します。



🦷 今からでも大丈夫、お口の健康づくり

もし、「もう自分の歯が残っていない」、「少なくなった」としてもあきらめることはありません。残った歯や入れ歯を手入れすることで、しっかり噛める状態を保ちましょう。

🦷 お口の中をキレイに保ちましょう

- ・食後は歯をみがきましょう。
- ・入れ歯のお手入れもとても大切です。
- ・電動歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス、液体ハミガキなども上手に利用しましょう。

🦷 食事はよく噛んでから食べましょう

よく噛んで食べることで、唾液の分泌が促進されます。歯周病やむし歯の予防、消化吸収を助けてくれます。また、噛むことが脳への刺激となって、認知症予防にもつながります。

🦷 定期的に歯医者さんに診てもらいましょう

日頃から歯の丁寧なお手入れは大切ですが、歯石の除去は自分だけで行うことは難しいです。年に2回程度、定期的に歯科検診を受けましょう。

🦷 居宅療養管理指導サービスがあります

居宅療養管理指導とは、要支援や要介護と認定され、通院が困難な方を対象としたサービスで、自宅に歯科医師、歯科衛生士などの専門職が訪問し、療養上の指導や健康管理、アドバイスを行います。通院が困難な場合は、かかりつけ歯科医や担当ケアマネジャー、地域包括支援センターまでご相談ください。

【問合せ先】「りふれ」内地域包括支援センター ☎82-5051

あなたはくすりをいくつ飲んでいますか？



健康イキイキ

No. 366 保健福祉課

多くのくすりを服用しているために副作用を起こしたり、きちんとくすりが飲めなくなる状態を「ポリファーマシー」といいます。

特に高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、くすりを分解したり、排泄するのに時間がかかるようになります。また、くすりの数が増えると、くすり同士が相互に影響し合うこともあります。そのため、くすりが効きすぎてしまったり、飲んでいるのに効かなかったりと、副作用が出やすくなる場合があります。

くすりの副作用で当てはまる症状はありませんか？

- ふらつき
- 物忘れ
- うつ状態、ぼーっとする
- 食欲が低下する
- 便秘や排尿障害



➡このような症状がある方は、必ず医師や薬剤師に相談しましょう！

◆ 相談する時のポイント

- ①使っているくすりや毎日飲んでいる健康食品、サプリメントを全部伝えましょう。
- ②いつ頃から、どのような症状が出てきたのか、メモをしておきましょう。
- ③処方されているくすりがわかるように、おくすり手帳は1冊にまとめましょう。

*くすりによっては、急にやめると症状が悪化したり、思わぬ副作用が出ることもあります。自己判断による中断は絶対にやめましょう！

国民健康保険に加入している方にお知らせです！

令和3年度特定健診受診率が確定しました！

特定健診は、自覚症状の乏しい生活習慣病の予防・早期発見のために法律で定められている健診で、40～74歳までのすべての方が対象です。医療保険(国民健康保険、社会保険など)ごとに受診方法が決まっています。受診率が公表されます。

長沼町国民健康保険 特定健診受診率の推移

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
受診率	54.7%	58.1%	55.0%	52.1%	57.9%
全道順位	23位	17位	27位	23位	14位

目標受診率は60%以上

特定健診をまだ受けていない方へ

3月6日(月)～7日(火)に、りふれ健診で受診ができ、特定健診のほかに、胃・肺・大腸・前立腺がん検診も同時に受けることができます。

また、町内医療機関でも特定健診を受診することができます。令和4年度の特定健診は3月31日(金)までです。

定期通院中で特定健診を受けていない方へ

通院先の医療機関で受けた血液検査などの結果を特定健診として振り替える「特定健診データ受領」が対象となります。

詳しくは、お問合せください。

【問合せ先】りふれ保健係 ☎82-5555