

8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。町では、8020を達成された方に対して表彰を行います。

令和3年3月31日までに80歳以上になる方で、ご自身の歯が20本以上ある方は保健センターにご連絡ください。以前に表彰されたことがある方は除きます。

応募には歯科健康診査報告書が必要です。

次の①から③のいずれかの方法で報告書をお受け取りください。

①町内の歯科医院で歯科健診を受ける方

歯科医院より推薦を受けることができます。8月21日（金）までに町内の歯科医院を受診してください。

②町外の歯科医院で歯科健診を受ける方

受診する前に保健センターで歯科健康診査報告書を受け取り、歯科医院で記入を依頼してください。歯科健康診査報告書は、8月28日（金）までに保健センターへ提出してください。

③町の集団歯科健診を受ける方

8月26日（水）～8月28日（金）に保健センターで実施する集団歯科健診（無料）を受診してください。その場で報告書を発行します。

※集団健診は新型コロナウイルス感染症の流行状況によって、中止等の変更が生じる場合があります。

高齢者の健康

事業名	とき	対象	ところ
高齢者の健康・ 認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	65歳以上の方とその家族	地域包括支援センター あおぞら ☎28・0932
健康ほっとサロン 予約不要	7月14日（火）、21日（火） 午後2時～午後3時	60歳以上の方	総合福祉センター ひまわり
元気はつらつサロン 要予約	7月1日（水）、8日（水）、 15日（水）、22日（水）、29日（水） 午後1時30分～午後2時30分	65歳以上の方	総合福祉センターしいの木 申込先：社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ 予約不要	7月9日（木） 午前10時～午前11時	60歳以上の方	総合福祉センター ざざんか
オレンジカフェしいの木 予約不要	7月27日（月） 午後1時30分～午後3時	認知症の方やその家族、 その他の住民の方	総合福祉センター しいの木
まちかど健康長寿教室 予約不要	7月7日（火） 午後1時30分～午後3時	65歳以上の方	保健センター
	7月17日（金） 午前10時～午前11時30分		富士学習等供用施設

※サロン及び教室に参加される方は、事前に自宅で検温し、マスクを着用してきてください。

包括支援センターあおぞらだより

オーラルフレイルの予防

オーラルフレイルとは、口の中の状態が悪くなり、嚙んだり飲み込んだりする機能が衰えることをいいます。

暑さが続くと、食べるものがアイスクリームや麺類などに偏り、固いものを食べなくなる傾向があります。また、自粛生活により会話で口を動かす機会が減ったり、外出しないからといって歯磨きを怠ったりしていると、歯や口の状態が次第に悪化してしまいます。

オーラルフレイルを放っておくと、口腔機能のみならず全身機能の低下にまでつながります。日頃から気をつけ、予防に努めることが大切です。

こんな人は要注意

- むせる、食べこぼす
- 食欲がない、少ししか食べられない
- 柔らかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- 口が渇く、においが気になる
- 自分の歯が少ない、あごの力が弱い

▶特に気をつけたいポイント

1. 口の中を清潔にしてください

毎食後の歯磨きが基本です。入れ歯を使っている方は、はずして磨いてください。

2. 口まわりの筋肉を保ってください

しっかり噛んで食べることが大切です。また、外出が難しくても、電話を活用して会話を増やしたり、歌を歌ったりして、積極的に口を動かしてください。

3. 定期的に歯科でチェックしてください

自分の状態を把握し、かかりつけの歯科医から適切なアドバイスを受けることが効果的です。

▶お知らせ

7月18日（土）に予定していましたが「映画『毎日がアルツハイマー』上映会」は、開催延期となりました。開催時期が決まりましたら改めてお知らせします。

▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932