

後期高齢者健診と口腔ケアについて

☆練馬区の後期高齢者健診について⇒毎年おおむね以下の期間に受診券が発送され、健診受診期間があります。（30年度については、4/1以降に練馬区よりお知らせのため29年度分を参考にしています。）

4～7月生まれ : 4月下旬ごろ発送 ⇒ 健診受診期間 5月1日～9月30日
8～11月生まれ : 5月下旬ごろ発送 ⇒ 健診受診期間 6月1日～10月31日
12～3月生まれ : 6月下旬ごろ発送 ⇒ 健診受診期間 7月1日～11月30日

*検査内容・・・問診 身体計測 理学的検査（視診・聴診など） 血圧 血液検査 尿検査 心電図 眼底

一般胸部エックス線検査などがあります。今年度もお知らせがありましたら健診を受けましょう。

☆口腔ケアについて⇒“口腔ケア”には、セルフケア（自分で毎日行う歯磨きやお口の体操）とプロフェッショナルケア（歯科医師や歯科衛生士などの専門家が行う）があります。

*セルフケア

- ・適切な歯ブラシを使って、毎日（なるべく毎食後）すみずみまできれいに磨く。
- ・歯間ブラシやフロスなども活用して、歯垢を取り除き、歯石を予防する。
- ・食事や飲み込みがスムーズになるように、口腔体操やマッサージなどでお口の機能を維持する。
- ・栄養バランスの良い食事をよく噛んで食べる。
- ・歯科検診を定期的に受ける。（毎年、自分の誕生日に受診すると忘れないかもしれませんね。）

*プロフェッショナルケア

- ・歯科医師や歯科衛生士から全身状態やお口の状況に見合った口腔ケアのアドバイスを受ける。
- ・歯石の除去など、自分ではできない専門的なケアを行ってもらう。
- ・口腔トラブル予防のための薬剤の紹介やアドバイスを受けるなど。

☆お口の健康を守るためには、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を上手に取り入れていくことが大事です。お口の健康を守ることは、お身体の健康にもつながってきます。以下にお食事前の行うと効果的な唾液腺マッサージ紹介しています。唾液の効果には、*食べ物がのみこみやすくなる。*口臭の予防になる。*消化吸収をたすけるなどがあります。（^^）

ねりま お口すっきり体しっかり体操



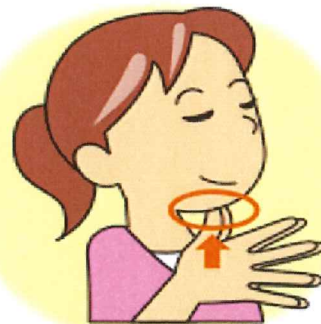
じかせん 耳下腺マッサージ

上の奥歯のあたりを人差し指から小指までの4本で、後ろから前へ軽く押しながらいります。



がっかせん 顎下腺マッサージ

あごの骨の内側の柔らかい部分を、耳の下からあごの下まで、3ヶ所を親指で軽く押しします。



ぜっかせん 舌下腺マッサージ

あごの真下を、親指で軽く押しします。