

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。（31年度については、4/1以降に練馬区よりお知らせのため30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。

☆自宅でできる口腔ケア☆

- ・歯ブラシは口の隅々まで届くように「毛先が小さめ」のものが良いです。持ち手は大きいものを選ぶと口腔ケアが行いやすいです。歯磨き粉は少量で十分です。歯と歯の間を掃除するには歯間ブラシを使います。
- ・歯間ブラシを購入する際は「ふつう」「太め」など、先端部分の「厚さ」を選ばねばなりません。選ぶ基準としては、歯と歯のすき間に入れても抵抗なく動かせるかということです。初めて購入するときは細いサイズから試していきましょう。
- ・歯間ブラシを使う際は、歯と歯の間にゆっくりとワイヤーを入れましょう。乱暴に入れると、歯ぐきを傷つけ、お口の中を痛めることにもなるので注意が必要です。ブラシを動かすときは、歯ぐきではなく左右の歯にあてながら動かすようにしましょう。

☆入れ歯の洗い方のポイント

- ・入れ歯は人工的な歯なのでむし歯になることはありませんが、使っているうちに細菌が付着したり、汚れたままにして口臭のもとになります。毎食後にきちんと洗浄するのが理想的ですが、最低でも寝る前に一日一回は丁寧に洗いましょう。
- ・研磨剤入りの歯磨き剤は入れ歯の表面を傷つけるので使わないようにしたほうが良いでしょう。また、変形の原因になるので熱湯を使わないようにすることも大切です。
- ・ブラッシングは入れ歯洗い用のブラシと入れ歯用の洗浄剤を使って洗うことをおすすめします。磨いた後は、しっかりとすすぎ、就寝時には水に浸して保管します。

☆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



じがせん 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回します。



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。