

# けんこうガイド

知っていますか？

## 8020（ハチマルニイマル）運動！

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ

☎0146・47・2113

### み

なさんは、自分の歯が何本あるかご存知ですか？ふつう、大人には28本

（親知らずを入れると32本）の歯があります。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」という取り組みです。20本自分の歯が残っていれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができ、高齢者では認知症や寝たきりになりにくいとされています。

80歳まで20本以上歯を保つためには、歯周病やむし歯など、歯を失う原因とされる病気を予防することが大切です。まずは歯みがきでプラーク（歯垢）をしっかりと除去すること！日頃、みなさんが何げなく行っている歯みがきに関する素朴な疑問を解決しましょう！

Q1：歯ブラシの交換時期は？  
A1：歯ブラシのヘッド（植毛部）を裏側から見て、毛先がはみ出して見えたら交換の時期です。1か月程度で毛先が開いてくのが、ちょうどいい力で磨けている証拠です。2週間程度で毛先が開いてくる人は、力が強すぎると言えます。

Q2：歯ブラシの毛の硬さは、どれを使ったらいいの？

A1：歯ブラシのヘッド（植毛部）を裏側から見て、毛先がはみ出して見えたら交換の時期です。1か月程度で毛先が開いてくのが、ちょうどいい力で磨けている証拠です。2週間程度で毛先が開いてくる人は、力が強すぎると言えます。

A2：歯ぐきが健康な人は「ふつう」を使いましょう。

歯ぐきに炎症がある人は「やわらかめ」を使った方がいい場合があります。

Q3：歯みがきは1日何回すべき？

A3：理想は、毎食後（3回）＋就寝前（1回）の計4回です。

1日4回が難しい場合は、就寝前の1回は丁寧にしつかり磨きましよう。眠っている間は、口の中の細菌が最も繁殖します。

Q4：歯みがき粉は使ったほうがいいの？

A4：最近の歯みがき粉には、フッ素や抗炎症成分（ヒタミン）など有効成分が含まれているので、使った方が歯周病やむし歯の予防に効果的です。



Q5：デンタルフロス（糸ようじ）は毎日使ってもいいの？

A5：歯肉（歯ぐき）が健康な人なら1日1回使うことをおすすめします。

## めざせ！ N新冠 K健康 Pプロジェクト

### 膝の痛みについて

年齢とともに膝の痛みを訴える方は少なくありません。

膝の痛みがあると、身体を動かさなくなり、ますます症状を悪化させるという悪循環になるので注意が必要です。

骨と骨の「ジョイント」の役割をしているのが「関節」です。関節は、肘、膝、手首、足首、肩、腰などにあり、部位によってさまざまな病気が起こりますが、膝の関節は全身の体重を支えるため、障害を起こしやすい部位です。

膝の関節痛の誘因となるものとして、軟骨の老化、肥満、O脚、姿勢の悪さなどがあげられます。

### 膝の痛みを解消するには

- ・膝の関節に負担をかけないよう、食事・運動で肥満を解消しましょう。
- ・正座は膝へ大きく負担をかけるので、椅子での生活を心がけましょう。
- ・膝を強化する体操で、膝の機能の衰えを予防しましょう。

### 膝痛予防ストレッチ

椅子に腰かけた状態で、足のつま先を天井にむけて膝を伸ばします。膝が地面と平行になったら5秒間静止し、ゆっくり膝を下ろします。左右それぞれ10回ずつ、1日2回行います。

余裕のある方は、静止する時間を長くするか、足に重りをつけると効果的です。



### O脚に効果あり

タオルをはさんで骨盤スクワット  
腕を胸の前でクロスし、膝に丸めたタオルを挟み、脚を内側に引き締めるように意識してスクワットをします。

1日20回を1セットとして行います。



## 介護ワンポイント アドバイス ⑫

### 認知症を予防しよう！

#### 第1回目



《これってもの忘れ？ それとも…》

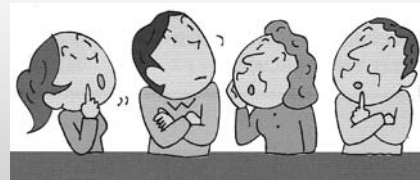
認知症という病気はご存知ですか？広く知られるようになりましたが、どんな病気かと聞かれると、分かるようで分からないような…という方も多いと思います。

突然ですが、ここでクイズです。次の症状は、老化によるもの忘れでしょうか。それとも認知症の症状でしょうか。まずは答えを見ずにやってみてください。

- ①よく知っている物の名前が出てこない。
- ②駐車場のどこに駐車したか思い出せない。
- ③冷蔵庫から財布が出てくるなど、無くした物が意外なところから出てくる。
- ④作った料理を忘れて、食卓に出さない。
- ⑤料理を作ったのに、作ったことを忘れる。
- ⑥真夏なのに、コートを着て出かける。
- ⑦数か月間で、人が変わったように怒りっぽい性格になる。
- ⑧ケーキなどを腐らせるほどたくさん買ってくる。

### 答え

- ①認知症
- ②老化
- ③認知症
- ④老化
- ⑤認知症
- ⑥認知症
- ⑦認知症
- ⑧認知症



介護のことは、お気軽にご相談ください。  
保健福祉グループ 高橋 昌嗣

●保健福祉課保健福祉グループ  
☎0146・47・2113（直通）