

# 区民の歯と口の健康情報

問合せ 台東保健所保健サービス課母子成人保健担当 TEL (3847) 9449

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。口の健康は、噛むこと、飲み込むこと、話すことなど、歯や舌、喉、口唇といったそれぞれの働きで成り立っています。こうした口の機能の状態は全身の健康と大きく関わっています。この機会に、歯と口の健康を見直してみませんか。

## ・オーラルフレイルをご存じですか

「オーラル=口」、「フレイル=虚弱」を意味しており、口の機能が衰えることをいいます。始まりは滑舌が悪くなる、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥などの些細な症状であり、見逃しやすいです。食事が摂りづらくなると、低栄養や全身の筋肉が落ちる要因にもなります。

## ・口の機能のセルフチェック

図の項目中2項目以上当てはまる場合は、口の機能が低下している「オーラルフレイル」の可能性があります。台東区の歯科基本健康診査の結果では、高齢になるにつれ口の機能の低下を感じている方が増加

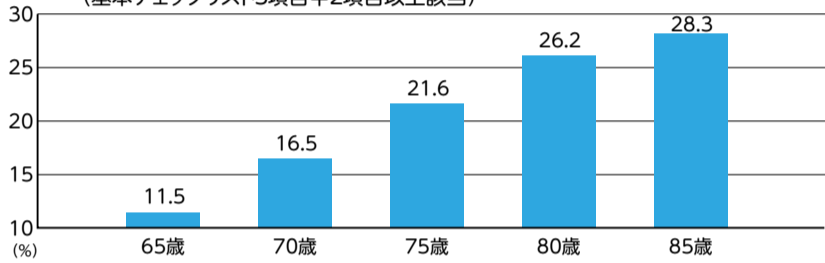
していました(図1)。オーラルフレイルは健康と、要介護状態のような機能障害の中間にあり可逆的であるため、些細な症状に気づき早くから適切なケアを行うことで健康につながります。

## ・健康長寿を目指すために

口の健康の基本は毎日のセルフケアと、かかりつけ歯科医で定期的なクリーニングや入れ歯の調整などの口の衛生と機能の管理を受けることです。むし歯や歯周病になってから治療のために歯科医院に行くのではなく、年に1回以上は口の状態をチェックしてもらうための「かかりつけ歯科医」を持つことが大切です。また、オーラルフレイルは身体の衰えのひとつでもあり、外出が減る、人と会話をすることが減るといった社会とのつながりの低下もフレイルの一因となります。

日々の口の管理と、趣味やボランティアなどを積極的にしながら健康で充実した毎日を過ごしましょう。

図1 口腔機能の低下が疑われる者の割合 (基本チェックリスト3項目中2項目以上該当)



## 口の機能のセルフチェック

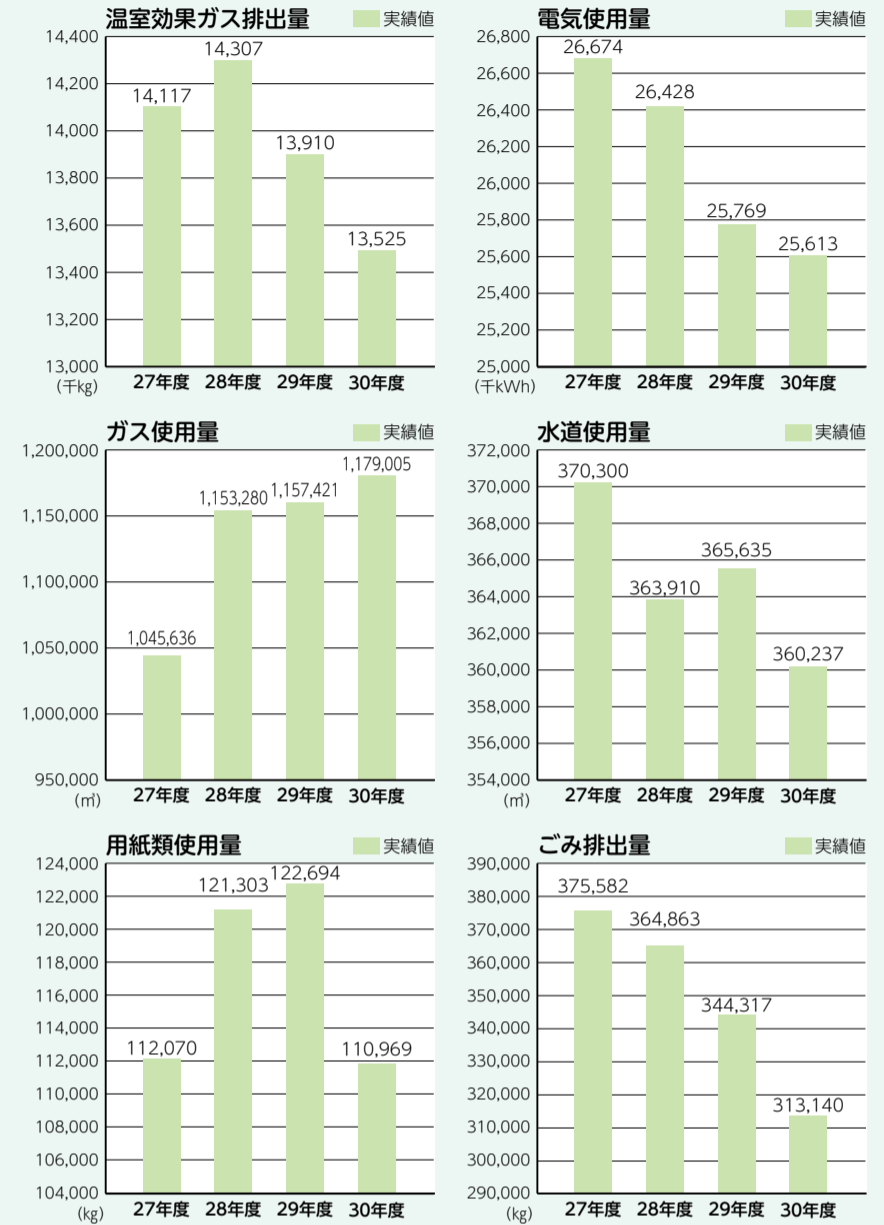
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物等でむせることがある
- 口の渇きが気になる

(厚生労働省老健局 基本チェックリスト抜粋)

# 台東環境マネジメントシステム(T-EMS)の平成30年度実績報告をします

区の環境マネジメントシステム(T-EMS)では、ISO14001の運用実績を生かして区の職員が一丸となった環境への取り組みを推進しています。すべての区の事業で、環境配慮を実施し、区の温室効果ガス排出量の削減や省エネルギー化を進め、環境保全・低炭素社会の実現を目指しています。

問合せ 環境課庶務担当 TEL (5246) 1284



## 俳句



台東区俳句同好会

せせらぎの音かすかなり花あやめ  
まつさらな今日の始まる単衣着る  
かいま見る長き襟足藍ゆかた  
揚げたての穴子天ぷら音立てり  
風とおす兄の形見や白紵  
残さる方が辛いと古茶新茶  
あともどり出来ぬ人生蟻の道  
仕事場に五月の風を入れにけり  
時間過ぎ戻らぬ神輿待つ氏子  
更衣中身も替えて踏み出そつ

長山園子  
石川明子  
西村俱子  
菊地ミネ  
田淵伊左子  
石川カヨ子  
山本玲子  
見月美知代  
橋本千恵子  
木村忠雄

祭髪結えはつり目の美女となり  
子供らの掛け声ひびく祭りかな  
入梅や隅っこで食ぶ釜飯膳  
狭き部屋想い出散らす更衣  
花あやめ今が盛りの百花園  
意にそわぬことの多さよ蛸輪  
抱ぎ手の孫や必死の三社祭  
押入れの古着かたづく更衣  
衣替心もからだも軽やかに  
転動や一人暮らしの更衣

小島乃武子  
山脇美和子  
島野啓子  
田口恭子  
原静子  
袴田恒子  
松尾かつ子  
横堀やす江  
斎藤初江  
永井さかえ

▽問合せ 内藤湘南 TEL (3844) 1125