



オーラルフレイルを予防しよう

介護高齢課 ☎2809

オーラルフレイル

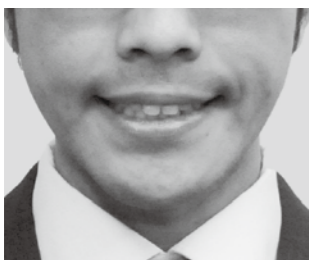
フレイルとは、加齢に伴って心身機能が低下し、寝たきりなどになる恐れのある状態です。その中でも「虫歯や歯周病の影響で歯の本数が減る」「しっかりと噛めない」「うまく飲み込めない」など、歯や口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。歯や口は、食べる・話す・表情を作るなどの大切な役割を果たしています。栄養のバランスの取れた食事を自分の歯でよくかんで食べることがオーラルフレイル予防に結び付きます。

オーラルフレイル予防

いつまでも健康に暮らすために、オーラルフレイル予防に取り組みましょう。

- 口腔ケアで清潔を保とう!! 虫歯や歯周病を放置すると細菌が肺の中に入り、誤嚥性肺炎になる危険があります。磨き残しの多い奥歯や前歯の裏側、歯の根元に気を付けて丁寧に磨きましょう。舌磨きや入れ歯のケアもしっかり行いましょう
- 定期的に歯科健診を受けよう!! 半年に一度は歯科受診し、虫歯や歯周病の治療だけでなく、入れ歯の調整や口腔ケアの指導を受け、良好な状態を保ちましょう
- しっかりとかんで食べよう!! 食事の時は、良い姿勢で一口30回かむことを目標にしましょう。しっかりとかむことで、顎の筋力を鍛えることができ、脳へ刺激も伝わり認知症予防につながります
- 口の筋トレをしよう!! ▽唇を思いきりとがらせ「ウー」、

口の筋トレ



唇を横に広げて「イー」



唇を思いきりとがらせ「ウー」

横に広げて「イー」と発音する▽口を閉じたまま、頬を膨らませたり、すぼめたりする▽口を大きく開けて舌を出したり、入れたら、舌を出して上下左右に動かしたりする▽口を閉じたまま、口の中で舌を上下左右に動かす

2月の休日当番医

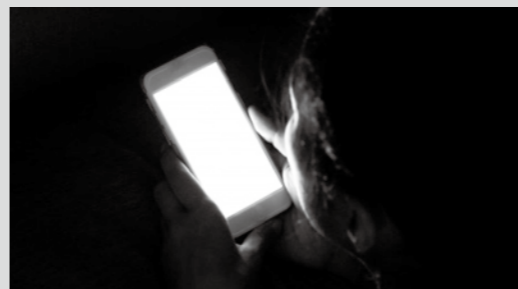
診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午 ※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
2日(日)	光病院 本郷・☎241234	深沢内科医院 上戸塚・☎246555	光病院 本郷・☎241234	深井歯科医院 高崎市新町・☎0408
9日(日)	鬼石病院 鬼石・☎3121	飯塚クリニック 下戸塚・☎407700	よしだ内科クリニック 白石・☎508958	中央歯科 下栗須・☎244180
11日(祝)	くすの木病院 旭町・☎243111	藤岡こどもクリニック 小林・☎240024		里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・387・8114
16日(日)	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎201666	アイリス診療所 森・☎22542	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎201555	藤岡総合病院 中栗須・☎23311
23日(祝)	篠塚病院 篠塚・☎239261	さわだ医院 岡之郷・☎41888	しろやしき内科 芦田町・☎508320	前田歯科医院 7丁目・☎20569
24日(休)	光病院 本郷・☎241234	栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	光病院 本郷・☎241234	松岡デンタルクリニック 上大塚・☎25533

◎救急テレホンサービス(☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

教えて! 消費生活

Q 携帯電話を見ていたら「悩みの相談に乗るとお小遣いがもらえる」というサイトの広告があり登録した。男性と数回、メールのやり取りした後「お礼の50万円を支払うためには連絡先の交換が必要。サイトのロック解除のためポイントを購入する必要がある」と返信があった。信用できますか。



うまい話に惑わされないで!

A メール相手はサイト業者に雇われた「サクラ」である可能性があります。消費者の気持ちを利用し、サイトに誘導し、さまざまな名目でポイントを購入させる手口です。「サクラ」の存在を証明することは困難なため支払ってしまふと取り戻すことは難しいと思われます。相手が実在するかどうか、メールの内容が本当かどうか、という確認は困難です。見知らぬ人から簡単なやり取りだけでお金がもらえるということは絶対にありません。相談に乗るだけでお金をもらえるなどの言葉をするのみにせず、知らない相手とはやり取りしないようにしましょう。

消費生活の相談は市消費生活センター

☎fax 兼用 201133 (来庁相談要予約)
相談時間 平日午前9時～午後4時

子育てstyle

褒める・認める・励ます子育て
～「褒める・認める・共感する」子育て～

Q 約束したことを子どもが本当に理解しているか分かりません。どのようにすればいいのでしょうか?

A 指示や約束をした後に、子どもが本当に理解したのか分からないことがありますね。そんな時は理解したかを確認し、理解していれば褒める。また、理解していないようなら繰り返し伝えていきます。例えば、子どもに「○○しようね」と約束します。母:「ママと約束したこと分かった?」子:「分かったよ」母:「どうするんだっけ、ママに教えてもらえる?」(確認)結果①答えられた(理解した)→褒める結果②答えられなかった(理解できなかった)→怒らないでもう一度確認する(再確認)このように子どもの理解を確認しながら、理解できていない場合は再確認しましょう。子どもが理解できている時は本当にうれしいものです。子どもも親に褒められること(認める・共感)はうれしいと感じ、良好な親子関係を築くことにつながります。

こども医療電話相談 ☎#8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。

[受付時間] 月～土曜日 / 午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝日・年末年始 / 午前8時～翌朝午前8時(24時間)

2月子どもカレンダー

問い合わせ: 子ども課(☎2268) 会場: 市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	1日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など (先着12組)
股関節検診	12日(水) 午後1時15分～2時	令和元年11月生まれ
4カ月児健康診査・ブックスタート	18日(火) 午後1時15分～2時	令和元年10月生まれ
前期離乳食教室	6日(木) 午前10時～10時10分	令和元年8月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	7日(金) 午前10時～10時10分	令和元年5月生まれ
1歳児健康診査	19日(水) 午後1時15分～1時45分	平成31年2月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	27日(木) 午後1時15分～1時45分	平成30年7月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	21日(金) 午前9時30分～9時40分	平成29年10月生まれ
3歳児健康診査	20日(木) 午後1時15分～1時45分	平成28年10月生まれ
5歳児健康診査	4日(火)・5日(水) 午前8時50分～9時	平成27年2月生まれ ※集団遊びがあります