

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

いただきます 人生100年歯と共に

これは令和4年度（2022年度）「歯と口の健康週間」のキャッチコピーです。歯が健康でしっかり噛めることは食生活を豊かにし、老化を遅らせることにもつながります。歯磨きや定期的な歯科検診でお口の健康づくりに取り組みましょう。

歯の役割

歯は食べ物を噛み砕き、栄養の吸収を助けるとともに、胃腸への負担を和らげています。歯で噛むことで脳が活性化され、認知力の向上や記憶力の強化にもつながります。また、発音を助けたり、歯ごたえを楽しみ味覚を豊かに保つ役割もあります。

噛む力・飲み込む力をチェック

食べる力の低下は、食べたり飲んだりしたときに食道ではなく気管に

パタカラ体操

食べ物を口に入れてから喉に送り込むまでの口の動きをする発声練習です。口・舌を鍛えることで「食べる」「飲み込む」機能を向上させます。

- パ** 唇をしっかりと閉じて、破裂させるように発音する。
＝飲む力・吸う力を強くする。
- タ** 舌先を上あごに押し付けて発音する。
＝噛む力を強くする。
- カ** 喉の奥に力を入れて、舌の奥を喉に押し付けるように発音する。
＝飲み込む力を鍛える。
- ラ** 舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音する。
＝食べ物を喉に送り込む動作を助ける。

※できるだけ食前に行いましょう。



入ってしまう「誤嚥」につながります。誤嚥は肺炎を引き起こすこともあり、注意が必要です。次の症状は、食べる力が低下しているサインです。チェックしてみましょう。

- ・しらない間によだれが出る
- ・うがいがかうまくできない
- ・お茶や汁物などでよくむせる
- ・口の渴きが気になる
- ・口から食べ物がよくこぼれる

症状に当てはまる人には、「パタカラ体操」がおすすめです。

歯周疾患検診を受けましょう

対象年齢の方は、歯周疾患検診を無料で受けることができます。

- **対象者**／令和4年度（2022年度）中に40歳・50歳・60歳・70歳の誕生日を迎える方
 - **自己負担額**／無料
 - **自己負担額**／無料
 - **実施場所**／和歌山県歯科医師会に加盟している歯科医院
- ※対象となる方には、対象年齢の誕生日を迎えた月の翌月に受診券を送付します。
- ※検診以外の治療や投薬に必要な費用は自己負担となります。
- ※詳しくは歯科医院にお問い合わせください。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

乳児のおもちゃの選び方
～月齢に合ったおもちゃを選んでみませんか～

- 日時／6月13日（月）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 対象／1歳くらいまでの赤ちゃんとママ
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 申込／6月3日（金）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（6月3日・10日・17日・24日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）