

かむかん

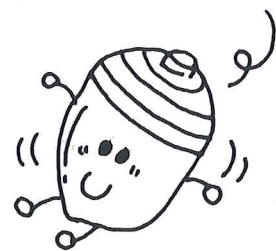
読んでトクする情報紙
2016
9
NO.31 秋号

8020をめざして健康な生活を

「8020」とは**80**歳になっても健康な歯を**20**本以上残そうという運動です。

大特集

フレイル知ってる？



- フレイルってなに？何もしないと筋肉が…2-3
- 指輪っかテストでわかる自分の筋肉量！…… 4
- 歯科医院の工夫とは…………… 5
- ハブラシマンとむし歯菌のおはなし …… 6-7
- クロスワードパズルで楽しもう …… 8



ぬりえコーナー あなたの好きな色をぬってね！

知っていますか？

“フレイル”

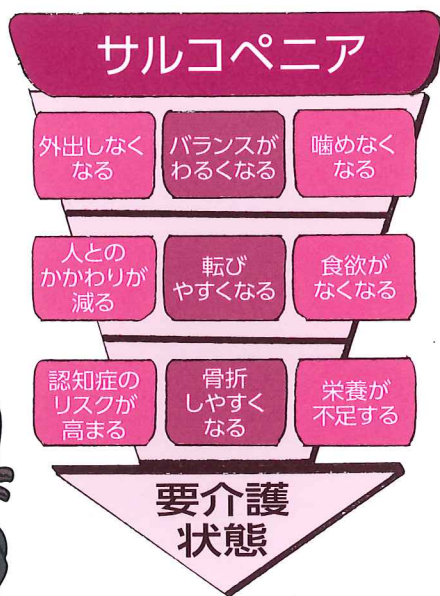


「フレイル」とは、年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を言います。「外出の機会が以前より減った」「おいしい物が食べられなくなった」「活動的でなくなった」という人はフレイルの危険性があります。フレイルの兆候を早期に発見して、日常生活を見直すことでフレイルを予防しましょう。

歯科医師 大矢 享

フレイルの原因は？

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。年をとるにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。サルコペニアは、両手足の筋肉量、握力、歩行速度の3つの指標で判断します。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。フレイル予防を行うためには、自分の筋肉の衰えを知ることが大切です。



フレイル予防の3つの心得

千葉県柏市で高齢者を対象にした調査が行われ、その結果、毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、「しっかりと食べてしっかりと食べる」と、「運動すること」、「社会参加すること」をバランスよく実践することが非常に大切であることがわかりました。フレイル予防のために、この3つの柱「栄養」「運動」「社会参加」の具体的な実践方法をつぎに紹介していきます。



フレイル予防 その③ 「社会参加」について

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になるといえることがわかってきました。社会とのつながりを持つヒントは意外と身近なところにあるものです。皆さんが住んでいる地域には数多くのサークル活動が行われています。何から始めればよいかわからない場合は、自分の培った経験を活かすことができるものや興味のあるものから活動してみよう。さっそくフレイル予防を始めて、楽しくいきいきとした毎を送りましょう！

フレイル予防 その① 「栄養」について

★バランスのよい食事を取りましょう
毎回の食事には、筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、そして骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。バランスよく多様な食品を食べることも大きなポイントです。



★みんなで楽しく食事をしましょう

高齢者の孤食(一人でとる食事)がふえています。友人や家族とコミュニケーションがとれる楽しい共食(一人ではなく誰かと一緒に食事をする)は栄養バランスのよい食事をとることと同様に大切です。



★よくかんでしっかりと食べましょう

やわらかい物ばかり食べていると、かむ機能が低下し、のみこむ力も低下してむせをおこす原因となります(オーラルフレイル)。一日30回を目安にしっかりと噛む習慣をつけましょう。また日ごろのお口のケアも大切です。

フレイル予防のためのウォーキングのコツ

目的をもって歩きましょう！



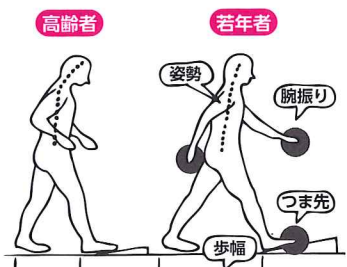
目的のないウォーキングは長続きしません。目的地を決めて出かける、誰かに会いに行くなど、家から出て歩く理由をたくさん見つけましょう。

いつもより少し速く歩きましょう！



歩く速さは、いろいろな健康リスクと関係しています。つらくない範囲で、いつもより少し速く歩くようにしましょう。

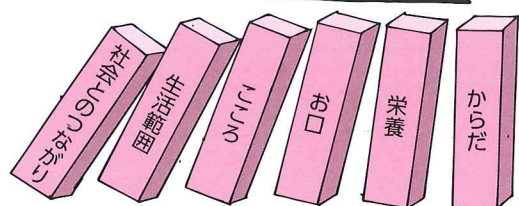
姿勢よく広い歩幅で歩きましょう



年をとると、背中が丸くなったり、歩幅が狭くなったりします。背筋を伸ばし、前を見て、姿勢よく歩きましょう。踵から足をつき、つま先で地面をけるようにして歩く歩幅も広がります。

★今より10分多くからだを動かしましょう

ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

あなたのフレイル度は？ 4ページに自己チェックとイレブンチェックが載ってるよ!!

正しい歯みがき

歯磨剤の量	
3-5歳	5mm以下
6-14歳	1cm程度
成人	2cm程度
洗口の量1回	
3-5歳	5-10ml
6歳以上	10-15ml



▼ 歯科医院が子どもたちの
お口を守るため、している事！

- ①むし歯や歯ぐきの病気を見逃さないための技術を提供します。
- ②保護者の方へ、子どものお口の状態をわかりやすく説明いたします。
- ③子どもたちが歯科に通えるように、歯科医師、歯科衛生士がいつでもお話の相手になります。

歯医者さんは、
子どものお口を守ります！

歯科衛生士
鈴木 幸江



▼ 患者さんが安心できるような
歯科医院であるための工夫！

- ① 歯科医院には、歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士、助手、受付の方が働いていて、専門の知識・技術を提供します。
- ② 歯科医院の雰囲気をよくするために、子供向けの本・遊具を揃えています。
- ③ Tell show do 法（伝えて見せてからやる）

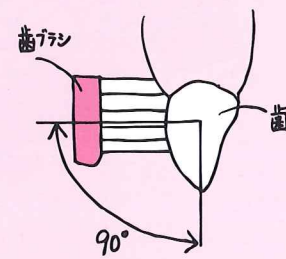


読者の声

●健康管理にたいへん役に立つ情報です。(横浜市神奈川区 T.S 様) ●子供はもちろん高齢者にとっても解りやすく、楽しく読む事が出来ます。(相模原市 F.S 様) ●私は73歳。63歳頃より歯科医で毎年3~4回、歯垢・歯石を除去してもらい、フッ素を塗ってもらい以前失った歯は2本です。8020を目指して頑張っています。これからは早食いや改めゆっくり噛み砕いて食事をしたいと思っています。歯の裏も歯ですという言葉を昔聞いたことあるし、寝る前は特に丁寧に磨きます。(愛川町 W.K 様) ●今回はじめてかむカムを拝見いたしました。親と子の読み物というページがあり、子どもにお口や歯の大切さを伝える良い材料になると思いました。我が子はまだ0歳で読んだりすることはできませんが、読めるようになったころに貼りたいと思いました。(川崎市川崎区 N.Y 様) ●「親と子の読み物 お口の力歯の力」ほのぼのとした気分になりました。家族で楽しんで読みたい

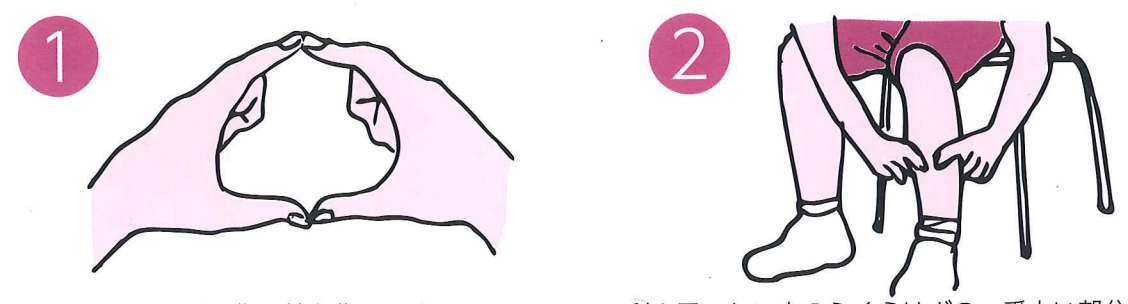
スクラッピング法

- ①歯ブラシを歯面に直角に当て、歯ぐきにも軽く当てながら、前後方向に小刻みに動かします。
- ②前歯の裏がわは歯ブラシをたてて、1歯ずつ磨きます。



『指輪っかテスト』で自己チェックを！

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折の
リスク

※「指輪っかテスト」は、千葉県柏市で行われた「栄養とからだの健康増進調査」をもとに考案されました。

『イレブン・チェック』 みんなでやってみよう！

『イレブン・チェック』11項目		回答欄	
栄養(歯・口腔)	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりと持ちのようです <input type="checkbox"/> が0~1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
運動	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか(※)	いいえ	はい
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか(※)	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか(※)	いいえ	はい

は「回答欄の左側を選択した数」です。 特集「フレイル」 参考文献 フレイル予防ハンドブック 監修 飯島 勝矢

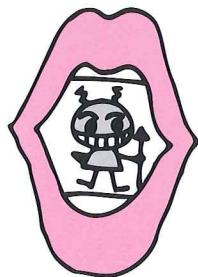
●「お口の力歯の力」ほのぼのとした気分になりました。家族で楽しんで読みたい
●お口の力歯の力はとても分かりやすく、歯の大切さを感じました。歯みがきはとても大事ですね。(大井町 I.S 様) ●初めて手にして読ませていただきました。とてもわかりやすくほんとに読んで頂く
する情報紙でした。特に歯に関する記事は以前読めていた会社に関する記事でしたのでこれは永久保存版です。ありがとうございました。(歯は色々な病気に関係あります。) 8020をめざして健康に生活を送れるよう健康に
気を付けて毎日を前向きに過ごしていけるよう日々心がけております。(栄養のバランス、運動、睡眠です) この「かむカム」毎月発行物でしょうか。申込みすると送っていただけるのでしょうか。どこで手に入れることができ
るのでしょうか。(横浜市保土ヶ谷区 N.M 様) ●表紙の「ぬりえコーナー」のアイデアがユニークですね！(横浜市港北区 Y.N 様)

ムブラシマンとむし歯菌のおはなし

絵作 むらかみのりこ
資料衛生士 あびるのぶこ

①むし歯菌のお名前は ミュータンス菌。ほくのおしちは お口の中です。

「あたたかくて気持がいいんだよ。ほくはベトベトしたお手でじっかり歯にしがみついているんだ。」



「この酸が みんなの白い歯を溶かして穴をあけて むし歯にしてしまいます。」

「あれ!どこかで声が聞こえてきました。」
「痛!痛!痛!痛!」
それは、お口の中の歯でした。

「痛!痛!痛!痛!」
白くかたい歯は、しるはちゃんです。

「夢の中で、ムブラシマンが やってきました。」



ムブラシマン

②「しるはちゃん、しるはちゃん甘いおかし

「はっ!はっ!たべているから、むし歯にならないようにするにはたべたらハミガキをするといいんだよ。」

「うーん、わかった、わかった。」
ムブラシマンは、さっそくムルムル、ベタベタした歯のまわりを、シヤカシヤカみがいでくれました。

「しるはちゃん、しるはちゃん、ハミガキはいつでもどこでもできるんだよ。」

お口のお掃除やさんムブラシマンがいました。

③ムブラシマンを隊長に、ケサキちゃん、サイドちゃん、つまさき君、かかと君が、なかよく働いています。

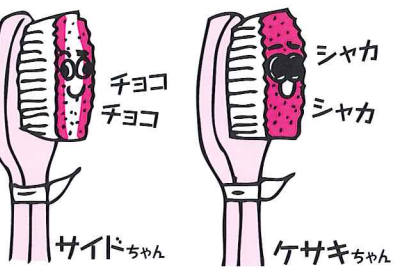
その他にも、タフト君やフロスちゃんがいまします。

ムブラシマンは、ミュータンス菌を歯にちがづけないように働いているんだよ。

④ケサキちゃんは、歯のたいらな、ひろいところをシヤカシヤカラんぼうに大きく動かし、ちやだめだめ、こまかくシヤカシヤかしてね。

サイドちゃんは、歯と歯の間に、歯ブラシのわきをつかって上に下に「チョコチョコ」タテ

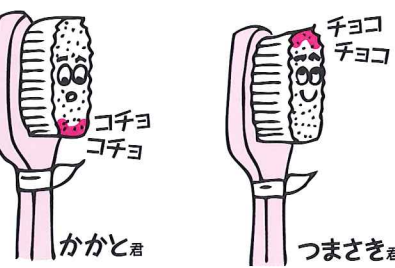
「つまさき君がいました。」



サイドちゃん ケサキちゃん

つまさき君が歯のすきまをみつめて「チョコチョコ」

⑤そこへ、隊長のムブラシマンが来ていいました。



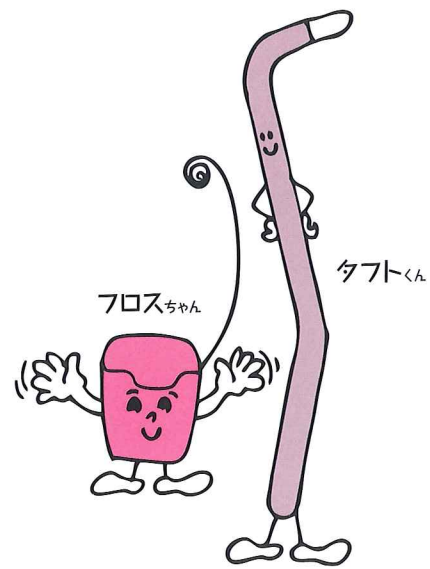
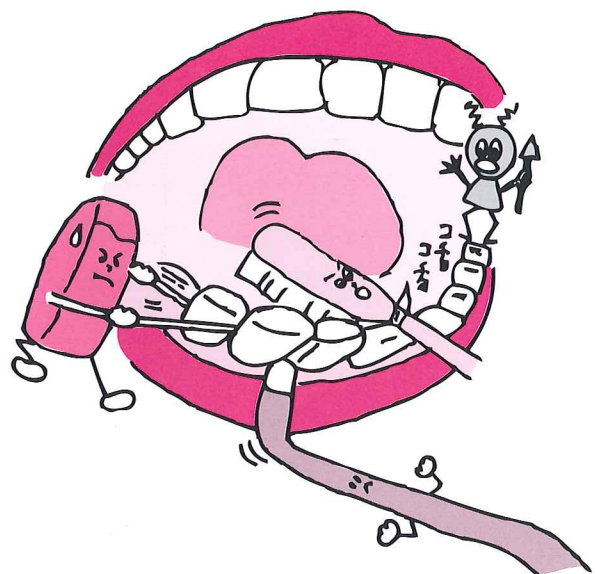
つまさき君

「まだまだだよ。」

タフト君とフロスちゃんが残っていますよ。タフト君は、歯肉を傷つけないようにやさしくチョコチョコします。いつもみがけないところがきれいにとれます。最後はフロスちゃんです。歯と歯の間のすきまの汚れを落とすのがフロスちゃんです。

ピンとはった糸でキュッキュッと歯面をこすって汚れを落とします。

お口がきれいになりました。



フロスちゃん

タフトくん

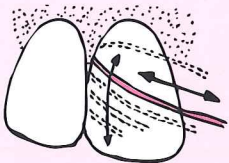
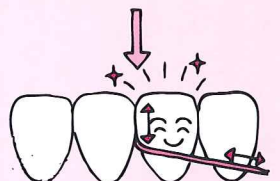
ママとパパへ

— フロスちゃんの使い方 — (デンタルフロス)

I. 指まき法

デンタルフロスを40cmくらいに切り、左右の中指に2~3回巻きつけて15cmくらいの長さにピンとはります。

人差し指とおや指で糸をつかみ2cmくらいにピンとはったら歯と歯の間をゆっくり、小さく動かしながら歯に巻きつけるようにして歯の間に上下にこすってプラークを落します。



II. サークル法 (輪をつかって行う方法)

デンタルフロスを手の指4本に巻いてかた結びをします。

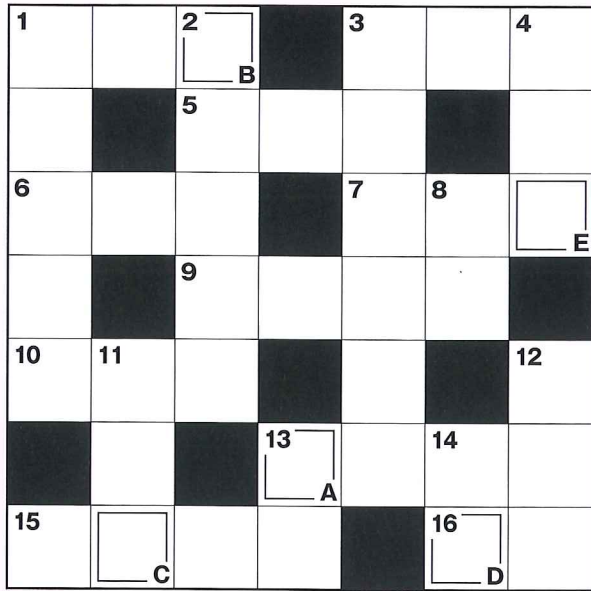
輪になったデンタルフロスを両方の手の平を上にして、おや指と人差で糸をピンとはって、歯と歯の間にゆっくり、小さく動かしながら歯に巻きつけるようにして歯の間に上下にこすってプラークを落します。



読者の声
●どのページもとてもわかりやすく、読みやすかったです。最終P.8の健康フォーラムの内容をもっと紹介してほしいです。どの演題(4つ共)聞いてみたい、読んでみたいと思いました。(相模原市T.A様) ●大変有意義な内容の本です。(愛川町O.S様) ●かかりつけの鶴見区内の歯科医院で読みました。最近高齢者向けの記事が多いように思いますが、私もいよいよ86才!!!楽しみにしております。(所沢市S.M様) ●小学生の頃あまり歯をみがかず、中学生になって真剣になってみましたが、遅すぎました。大人になって虫歯などでだいぶ苦労しました。自分の子ども2人には「ハミガキタイム」を設けて楽しみがきました。その2人の子どもは30代になりましたが、歯みがきの習慣が身について、虫歯もなくなりました。特に娘は自分の息子(10カ月の乳児)にも歯ブラシをかけています。(横浜市東区F.I様) ●本紙に記載している通り、口腔ケアに留意しています。自分の歯に合った歯ブラ

シを選んで歯みがきをしたり、外出から帰ってきてすぐ歯をみがいたり、食べ物をよく噛むよう「そしゃく回数」にも気をつけたりしています。現在ある歯をできるだけ長持ちさせるよう、半年に1回は歯科医院に通院もしています。(横浜市東区M.I様) ●歯の大切さを改めて感じています。定期チェックもしています。歯科医から牛乳が歯には良くないとされたのですが...? (横浜市港南区A.T様) ●口臭は自分ではなかなか気づきにくいもの。思わぬ病気にかかっている場合もあるので、歯科医に早めに相談しようと思いました。(小田原市T.T様) ●今号の歯の特集を読み歯の大切さを改めて感じました。(桑野市K.A様) ●「お口の力、歯の力」を拝読し、特にきれいな発音のしかたとかむごとの大切さを、改めて認識でき良かったと思います。(横須賀市K.K様) ●口臭の情報が参考になりました。(横浜市緑区H.Y様) ●読んでみて、ケアが大切だとわかり舌操と波浪線マッサージをやり始めました。(家族にも教えてあげ、皆でやっています)(桑野市I.S様)

今回のかむカムはいかがだったでしょうか。おひとりお一人が歯の大切さを実感していただき、日々の歯のお手入れや、健康づくりのお役に立てることを願っております。みなさまからのご意見・ご感想が大変参考になります。今号もたくさんのご意見・ご感想をお待ちしております。(西村)



もんだい タテ・ヨコのカギをヒントにパズルを解き、A～Eの文字をつないでことばを答えましょう。
ヒント 秋をしっかりと楽しみましょう

こたえ

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

はがきに、答え、住所、氏名(ふりがな)、かむカム入手場所と本紙を読んだ感想を書いて、お送りください。抽選で記念品を送ります。

※切は12月末日の消印有効です。

送り先 〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1

神奈川県総合医療会館内

公益財団法人 かながわ健康財団「かむカム」係

- タテのカギ**
1. 長編も短編もあります。
 2. 探偵が謎解きに活躍するストーリーです。
 3. みんなに親しまれて読まれている本。
 4. 読みかけの本の間にはさみこみます。
 8. ○○が悪い。
 11. それとなく感じさせる。
 12. ランナーはそれぞれの○○○○で走る。
 13. 鎮守の○○。
 14. ○○をはずす。

ヨコのカギ

1. おもむき、あじわい
3. 演説、講演などをする人
5. 永世中立国。アルプス山脈の近く。
6. 技能、学力などが他より優れている。
7. 「帳、帷」と書く。
9. となりあって続くこと。
10. 旅行会社などが企画する団体旅行
13. 動力発生機の通称
15. ○○○○をもう一度確認してお出かけを。
16. 鍋物には卓上○○コンロを使う。

クロスワードパズル
で楽しもう



ボランティア活動の一日

7月の連休に九州熊本へ有志8人でボランティア活動に参加してきました。

ボランティアを行うにはまず、ボランティアセンターに行きます。連休のため今回のボランティア募集定員は100人! 8時からの整理券の配布に並ぶため、7時半にボランティアセンターに行きました。無事に100人の中に入ったら、次はボランティア名簿への登録です。住所氏名はもちろん、万が一を考えてボランティアに参加する時はボランティア保険に加入している事が必須なため、未加入の場合はその場で加入手続きもします。登録が終わるとオリエンテーションで、活動における注意事項や熱中症、事故対応などの説明があり、その後はいよいよマッチングです! マッチングによって自分達のその日の活動内容が決まります。センターの人が二人暮らしの御老人の家です。倒壊した家具の移動と片付け、男性3人、女性1人という感じでアナウンスがされ、自分の体力や技量を考えて「出来る!」と思ったら挙手します。活動するメンバーが決まったら、その中でグループリーダーを皆で選び、活動の詳細をセンターの人から説明されます。必要な資材を準備して、さあ出発です!! この日は個人宅での倒壊した家具、不要品の整理という依頼に災害救援車両(自転車)にて3人で向かいました。午前10時活動開始。家具が倒壊し、荷物が散乱した部屋から荷物を運び出し、必要不要を判別してもらい、片付いたスペースに家具を運び出すなどして元の生活が出来る環境に戻していきます。屋内の軽作業とは言ってもかなり汗をかく作業です。ボランティア活動は午後3時までと決まっております。途中でその日は終了とし、センターへ戻って活動報告書を作成します。現地ではまだまだ多くの人手が必要とされています。皆さんも是非、ご参加いただければと思います。

歯科医師 高柴 重幸

