

お口の健康まつり2019 in北本

（一社）北足立歯科医師会では、北本市・北本市教育委員会と共催で、歯と口の健康週間イベントを開催します。お口の健康に関する意識を高めて今後の生活に役立てていただく企画や、楽しいアトラクションの用意もあります。

多くの皆様のご参加をお待ちしています。

☑ 歯科健診・歯科相談、歯みがき指導とフッ素塗布、むし歯予防図画・ポスター・標語コンクール、咀嚼力判定、石膏指模型、口腔がん検診、歯っぴー川柳、北本市8020よい歯のコンクール表彰式、アトラクション（すべて無料）

📅 6月2日(日)13時～16時

📍 北本市文化センター（北本市本町1-2-1）

※駐車場はありませんので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

☎ 北足立歯科医師会 ☎048-596-0275

第4回伊奈町8020 よい歯のコンクール

審査日時 6月23日(日)10時～

場 保健センター

☑ 町内在住の80歳以上（平成31年4月1日現在）で自分の歯が20本以上ある健康な方

※当コンクールで表彰経験のある方を除く

主催 （一社）埼玉県北足立歯科医師会

☎・📍 6月7日(金)までに健康増進課（保健センター）に電話または窓口で申込



埼玉県後期高齢者医療 健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、平成30年度中に75歳になられた被保険者を対象として、健康長寿歯科健診を実施します。お口の健康は全身の健康につながります。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診し

てください。

☑ 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日に生まれた方で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

実施期間 7月1日(月)～令和2年1月31日(金)

※詳しくは6月下旬に対象者へ送付する受診案内をご覧ください。

☎ 埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課 ☎833-3130

健康
一回だけ

口腔ケアと 訪問診療について

「口腔ケア」とは、口の中を清潔に保つことで、口腔内だけでなく体全体の健康を保つケアの事です。

人は年齢を重ねると体にさまざまな変化が現れますが、それは口の中も例外ではありません。加齢とともに体の機能が衰えると、抵抗力が落ち歯周病や粘膜の病気にかかりやすく歯を失う率も高くなります。また、口は主に「食べること」や「話すこと」さらには「呼吸すること」と「表情をつくること」といった機能があります。しかし高齢者はこれら機能が低下してしまうことは少なくありません。特に、嚥下（食べ物を飲み込むこと）機能が衰えると食べ物や、だ液が気管に入ってしまうことがあります。このとき口腔内の細菌が肺に入って起こるのが誤嚥性肺炎で、高齢者に多い病気です。

できるだけ機能を良好に維持していくためには、定期的な口腔ケアが重要です。口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄でむし歯や歯周病を予防するだけでなく、食べるために必要な筋肉を鍛えるためのトレーニングやリハビリ、誤嚥性肺炎の予防といった身体機能の回復につながる内容も含まれています。

しかし高齢で寝たきりの方や介護を受けている方の中で、自力で歯科医院を受診することができない方が多くいます。訪問歯科は、ご自身では通院が困難な方のご自宅、病院、施設にお伺いして一般的な治療から口腔ケアまで行う事ができます。

運動や栄養摂取と同様に、口の中をきれいにするのは身体全体にとってもよいことです。口の機能を維持し元気に食事をする事で、生活の質（QOL）を高めることにもつながります。

〈提供：（一社）北足立歯科医師会〉



令和元年度 定期予防接種対象者

令和2年3月31日(火)まで

【麻しん風しん第二期】

対 平成25年4月2日から平成26年4月1日生まれのお子さん

接種回数 1回 費 無料

【高齢者肺炎球菌】

対 65歳：昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生
70歳：昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生
75歳：昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生

80歳：昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生

85歳：昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生

90歳：昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生

95歳：大正13年4月2日～大正14年4月1日生

100歳：大正8年4月2日～大正9年4月1日生

100歳以上：大正8年4月1日以前生

※すでに成人用肺炎球菌ワクチンを接種した方は受けられません。

接種機会 1回のみ 費 2,500円

い～な！健康マイレージ対象事業

いきいきロコモコール！講習会

～いつまでも元気で歩ける足腰のために～

加齢とともに足腰が弱くなり、徐々に歩行機能が低下し、要介護や寝たきりが心配になる状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。ロコモ予防に足腰を上手にきたえるための体操の講習会を開催します。

対 初回到ロコモセミナー、運動機能測定とロコモ体操（簡単な体操です）の指導を受け、3か月間自宅で体操を続けていただきます。3か月後に再び運動機能測定をして、頑張った効果を確認するプログラムです。3か月の間、頑張るあなたをロコモコール（励ましの電話）でサポートします。

初回セミナー講師 石橋英明氏（伊奈病院整形外科）ほか

対 初回：6月26日(水) 3か月後：10月1日(火)
10時～12時、13時30分～15時30分（午前午後どちらか選択）

場 総合センター

対 次のすべての条件に該当する方

・おおむね65歳以上で伊奈町在住の方

・初回と3か月後とも参加が可能で、その間、自宅でロコモ体操を継続する意欲のある方

定 各20名（先着順） 費 無料

申 6月12日(水)までに福祉課窓口または電話で申込

※当日は、簡単な体操ができる服装でお越しください。

問 福祉課 ☎2124

「いきいき脳力教室」

～脳を若返らせ、自分らしい生活を送るために～

最近、物忘れが気になりはじめた。人と話す機会が減った。外に出るのがおっくうになった。そう感じることはありませんか？外に出て、仲間と会話を楽しみながら脳を活性化させ認知症を予防する教室が開講します。簡単な読み書き計算などの教材を使用した1回30分の教室です。個人に合わせて計算や音読をテンポよく行い、サポーターが支援します。楽しく脳を鍛えましょう。

対 6月13日～9月26日の各木曜日9時30分～10時（全15回）

※6月13日(木)9時30分～10時30分は教室の説明会を行います。

※8月15日は休講

場 総合センター 2階研修室1・2

対 おおむね65歳以上の町内在住の方で、自分で来所できる方。原則15回すべて参加できる方。

定 10名（はじめて参加される方優先） 費 無料

申 5月31日(金)までに福祉課窓口または電話で受付

●サポーター募集

この教室の運営を手伝ってくださるボランティアとして教室サポーターを募集します。教材を用いながら、高齢者への学習支援を行います。

対 6月13日～9月26日の各木曜日9時～12時（全15回）

※8月15日は除く

※事前研修を6月6日(木)午前中に実施します。

対 サポーター活動ができる元気な町民で高齢者の心身の健康増進に理解のある方、週に1回3時間程度サポーター活動が可能の方

定 6名（先着順）

※ローテーションにより1回5名の参加となります。

謝礼 1回1,000円

申 5月22日(水)までに福祉課窓口または電話で申込

問 福祉課 ☎2123・2124