

保健センターだより



歯の健康コンクール

令和4年度8020運動

町では、80歳で20本以上自分の歯を残そうという「8020運動」の一つとして、80歳以上で20本以上、90歳以上で18本以上歯のある方を表彰します。次のとおり審査をおこないますので応募ください。

応募資格

▽80歳以上(昭和17年12月31日以前生まれ)で表彰を受けたことのない方

▽90歳以上(昭和7年12月31日以前生まれ)の方

申込期間 9月1日(木)から30日(金)

申込方法 尾北歯科医師会に加入している大口町・江南市・岩倉市の歯科医院で予約のうえ歯科健診を受けてください。

※審査費用 無料

問合せ先 健康生きがい課

☎94-0051



9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命をのばしましょう～

糖尿病やがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増えています。運動や食事、禁煙などの生活習慣の改善をすることで健康を増進し、これらの病気の発症を予防しましょう。

また、健康的な生活は、同時に、認知症や寝たきりにならずに生活できる期間である「健康寿命」をのばす効果があります。

+10分

いつもより
+10分体を
動かしましょう!



苦しくならない程度の早歩き、それは立派な運動。

歩くことは生活習慣病の予防に効果があります。

通勤通学、ちょっとした移動にあと10分歩きましょう。

+1皿



毎日、野菜を+1皿(70g)!

日本人は1日280gの野菜を食べています。生活習慣病を予防するためには、あと70g野菜が足りていません。

トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。朝食や昼食に1皿加えましょう。

禁煙を しましょう!

たばこの煙には70種類以上の発がん性物質が含まれています。

たばこは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。禁煙で健康を取り戻しましょう。

今月の健康俳句 介護員の 声遠くより 菖蒲園

安藤 亮子

今月の健康川柳 誕生日 重ねて白さ 増した髪 日比野 文子

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

大口町地域包括支援センター便り



ストップ！特殊詐欺

特殊詐欺とは

電話をかける等して対面することなく相手を信用させ、お金やキャッシュカードをだまし取る犯罪です。

町内の高齢者宅でも、息子やその上司になりすまして電話をかけて、自宅へきた人に現金を渡すよう仕向ける詐欺が実際にありました。

特殊詐欺は、年々増加傾向で、令和3年度の県内で発生した被害件数は874件、被害総額は13億円以上です。被害者の約9割は60歳以上の方で、女性が多い特徴があります。
(愛知県警ホームページより)

特殊詐欺を防ぐために

対策①留守番電話の設定にする

犯人と直接話すことがなければ、被害に遭うリスクを減らすことができます。

対策②家族で合言葉やルールを決める

ペットの名前、思い出の旅先など合言葉を決めておくことは、オレオレ詐欺対策に有効です。また、大金を引き

出す際は、家族に報告するなど、あらかじめルールを決めておくことが大切です。

対策③情報を知り、皆で共有する

特殊詐欺がどんなものか知ること、被害に遭いそうな方へ声かけができます。電話をかけながらATMを操作している方へ声をかけた結果、未然に犯罪を防ぐことができた例もあります。

怪しい電話がかかってきた場合は、一旦電話を切り、家族や警察へすぐに相談しましょう。

対策していても不安...

という方に



認知症などにより、判断能力が不十分な方に対し、本人の権利や財産を守るための「成年後見制度」があります。地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

問合せ先

大口町地域包括支援センター

☎94-2227



歯医者さんへい



抜歯後の3つの治療法

8020運動が始まって20年ほどがたち、ひと昔前に比べ残存歯数の多い方が増えていますが、むし歯や歯周病により、どうしても歯を抜かなければならなくなる方もいます。皆さんは歯科医院で歯を抜くことになった場合、その後の治療にはどのようなものがあるかご存知でしょうか？

1つ目はインプラントです。インプラントは歯を失った部分の骨に金属のスクリューを打ち込み、その上に差し歯を作る方法です。メリットは、自分の歯と同じような使用感があること、デメリットは、保険適応外になるケースがほとんどです。そのため、高額な治療費がかかる(20万円後半〜30万円以上)ことが多いです。また、インプラントを埋入するには、充分な骨の厚みも必要になります。しかし、その後きちんとメンテナンスをおこなうことで、長い年月にわたって自分の歯と同様に使用

することができます。

2つ目は、ブリッジです。ブリッジは保険適応と、見た目などを重視する自費治療の両方があります。しかしブリッジはどのような欠損にも使用できるわけではなく、欠損部位、隣の歯の丈夫さ、噛み合わせの状態などの検証が必要になり、その結果ブリッジを作らない方が良いこともあります。

3つ目の方法は入れ歯(義歯)です。入れ歯は先の2つの方法とは異なり、どのような欠損状態の方にも対応できますが、毎食後外して洗浄が必要、慣れるまでリハビリが必要、歯肉や残存歯の状態に合わせて随時作り直しが必要といったデメリットがあります。

以上が歯を失った時の一般的な補綴方法になります。しかしながら、どのような補綴方法も、自分の歯に勝るものではありません。歯という大切な自分の体の一部を失うことにならないよう、毎日の歯磨きメンテナンスと、定期的な歯科医院への受診をお勧めします。詳しくはかかりつけ歯科医院にご相談ください。

(文責) 藤本歯科医院 藤本耕太郎