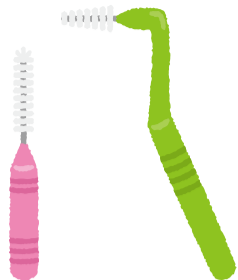




8:00
身じたく



プラスワン +1 お口のケアを行う

お出かけしない日も食後は歯みがきを。歯と歯の間は歯間ブラシなどを使い、お口の中を清潔に保ちましょう。歯みがきなどの口腔ケアはインフルエンザの感染リスクを下げるほか、細菌性肺炎の予防にもつながります。歯間ブラシは、歯と歯の隙間の大きさよりやや小さめを選ぶようにしましょう。



12:00
昼食



プラスワン +1 テレビのコマーシャルの間に運動をする

「やちよ これだけ体操！」にチャレンジ！ ^{ホームページ}市HPで動画配信中
テレビコマーシャルの間など毎日の生活の中で運動する時間を決めておくのがおすすめです。(例：食後の休憩後、入浴前など)まず、1日1回は運動を行い、慣れてきたら回数を増やすなど無理のない範囲で運動の機会を増やしましょう。「やちよ これだけ体操！」の動画は右のコードから見られます。



18:30
夕食



プラスワン +1 湯船につかり、からだを温める

人は眠りにつく4時間ほど前から手先や足先から熱を放散し、眠る準備をしています。40℃前後のぬるめのお湯につかると、リラックス効果に加え、軽く体温が上がり末梢血管が広がります。その結果、体温を逃がしやすくなり、眠りにつきやすくなります。



20:00
入浴



プラスワン +1 眠りにつきやすい環境を整える

布団に入る少なくとも1時間前には部屋の明るさを少し落とすなどすると、入眠しやすくなります。なかなか眠れない人は、夕方以降のカフェインを含むものの飲食(コーヒー、緑茶、ココアなど)を控えるようにしましょう。



22:30
就寝



プラスワン +1 やちよ情報メール(健康情報)の登録をする

やちよ情報メール(健康情報)では、健康に関するワンポイントアドバイスや大人の各種健診の情報などを配信しています。登録がお済みでない人は、登録して日々の健康づくりにお役立てください。やちよ情報メールの登録は右のコードから。



新型コロナで浮き彫りにされた「口腔ケア」の大切さ

八千代市歯科医師会では緊急事態宣言下の5月8日に、千葉県歯科医師会との連携で「新型コロナウイルスに関連した高齢者施設での『口腔ケア』問題」の調査をしました。

調査の結果、高齢者施設では、訪問歯科診療の受け入れを緊急時に限定したり、受け入れを中止するなど、口腔ケアを中断していたことがわかりました。

また、口腔ケアを十分にできないことにより起こりうる発熱や肺炎といった症状が出た入所者が見られました。(右図参照)

口腔ケアが不十分な状態は、口の中の細菌などが肺に入って起こる「誤嚥性肺炎」の発症につながります。高齢者の健康にとって継続した口腔ケアは欠かせないものです。さらには、最新の知見としてアルツハイ

マー型認知症と歯周病に大きな関連があることがニュースでも話題になりました。歯周病菌(ポルフィロモナス・ジンジバリス)が出すタンパク質分解酵素の一種である「ジンジパイン」がアルツハイマー型認知症患者の脳に多く蓄積されていたことがわかったのです。

口腔ケアも歯周病も、口だけの問題ではなく、全身の健康に大きく影響します。

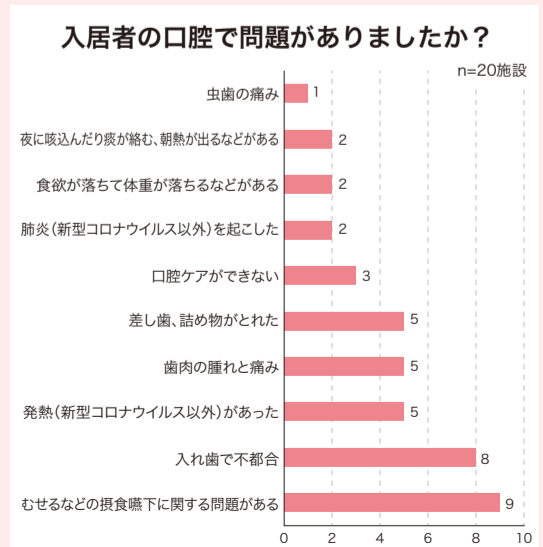
口腔を健康に保つには、日々のブラッシングとともに、歯科医院で定期的に専門的なクリーニングを受けたり、口腔の状態を定期的にチェックしてもらう必要があります。

新型コロナウイルスの感染を恐れて歯科医院への受診を控えると、かえって健康を害する恐れがあります。

歯科医院での感染対策については、コロナ流行前から全ての患者さんを対象に「スタンダードプリコーション(標準予防策)」と呼ばれる感染防止対策を行っています。

ぜひ安心して受診して健康維持にお役立ててください。

八千代市歯科医師会 障がい福祉保健理事 中澤歯科 中澤正博



(図) 複数回答結果、横軸は施設数