

お元気ですか？

## 保健師です



問 健康増進課 Tel.0299-90-1331

### 歯周病を予防しよう

「歯のぐらつきや痛みで好きなものが食べられない」  
このような症状で困っていませんか？これは歯周病にかかった人からよく聞く声です。

#### 気づかないうちにかかっているかも！歯周病とは？

歯周病は口の中の細菌によって歯ぐきが炎症を起こし、やがて歯を支えている骨が溶けて歯が抜けてしまう「歯を失う原因第1位」の病気です。「30歳以上の約8割の人が歯周病を患っている」ともいわれています。

#### 口だけではない！全身をむしばむ歯周病の脅威

歯周病は「口だけの病気」と思っていませんか？実は歯周病が悪化すると、歯周病菌が血管を通過して体のさまざまなところで病気を発症・悪化させてしまうことが明らかになっています。また、妊婦が歯周病になると、低出生体重児や早産のリスクが7倍になるといわれています。

歯周病が関係する主な病気＝糖尿病、脳梗塞、アルツハイマー病、心臓病、誤嚥性肺炎、関節リウマチなど

#### 歯周病を予防するには？

##### ●歯磨きのポイント

- ・デンタルフロスなどを併用する
- ・就寝前は特に丁寧に磨く
- ・歯ブラシを月に1回は交換する

##### ●たくさんかんで、唾液を出そう

唾液は細菌やウイルスの増殖を防いでくれます。たくさんかむと唾液もたくさん分泌されます。たくさんかむことを意識して、ゆっくり時間をかけて食べてみましょう。



#### ■歯科健診を年に1回受けましょう

歯を失う原因である虫歯や歯周病は、未然に防ぐことが大切です。歯科健診では歯の状態を調べるだけでなく、歯の磨き方の指導やクリーニングを受けることができます。

さらに、市では2023年度に20・30・40・50・60・70歳になる方を対象に、歯周病検診の受診券を発送しています。対象の方は歯周病検診を受診し、口腔と全身の健康を守りましょう！

## 消費生活センター 通信



「もうかる」は魅力的な言葉ですね。しかし、この言葉を強調する広告につられ、SNSで知り合った人に副業や投資(暗号資産など)の勧誘を受け、トラブルにつながっているという相談が寄せられています。

#### 事例

- アフィリエイト(成果報酬型の広告収入)の情報商材を3,000円で購入後、サポートを受けるために65万円の有料プランを契約したがもうからず、事業者と連絡が取れなくなった
- ネット検索で出てきた副業広告から、SNSで友だち登録をした。すると、副業のサポートプランを勧誘され、お金がないと断ると遠隔操作アプリを

### 『簡単に稼げる！？』あり得ません！

用いて複数の貸金業者に借金するよう指示された

- SNSで知り合った人に勧められて、暗号資産の投資契約をしたが、説明と違いまったく配当が入らない

#### トラブル防止のポイント

- 安易に広告やランキングサイトを信用せず、作業内容や利益が出る仕組みがよく分からなければ契約しない
- 「すぐに元がとれる」などと言われても、借金をしてまで契約しない。断る際は「契約しない」とはっきり断る
- 遠隔操作アプリのインストールは慎重に。自分が望まない操作をされる恐れがある

困ったときには、  
お早めにご相談を！

消費生活センター

Tel.0299-90-1166 月～金曜日  
(相談専用) (午前9時～正午、午後1時～5時)

## フレイル予防教室

運動・栄養 教室のお知らせ

問・問 健康増進課 Tel.0299-90-1331  
はさき保健・交流センター Tel.0479-21-5132

最近よく耳にするフレイルとはどのようなものですか？

その予防方法について運動編と栄養編に分けて分かりやすくお伝えします(どちらか片方みの参加も可能)。予防に「早すぎる」はありません。健康な将来に向けて一緒に学びましょう。

2つの教室どちらもうれしいお土産付き！  
※かみすポイントカードの付与対象事業です

ココくんポイント  
付与事業



#### 運動編

フィットネスチューブを使用した簡単にできるエクササイズ  
日時=1月30日(火) 午後2時～3時30分  
講師=エアロビクスインストラクター  
後藤 麻由美先生



持ち物=動きやすい服装・飲み物・タオル・運動靴など

#### 栄養編

フレイル予防のための食事の話とタンパク質を上手に取るレシピの紹介

日時=2月8日(木) 午後2時～3時  
講師=管理栄養士 根本 偉代先生



持ち物=筆記用具

#### 各教室共通

対象=64歳以下の神栖市民  
受付=午後1時30分～  
場所=保健・福祉会館  
定員=30人(先着順)  
※託児の用意もあります。ご希望の場合は申込時にお問い合わせください(おおむね生後4カ月～就学前まで)  
申込方法=電話または問合先窓口で申し込み

申込開始 1月9日(火)～

## 地域支援サポーター養成講習会

(えがおあっぷコース)受講者募集

問・問 長寿介護課 Tel.0299-91-1701

ココくんポイント  
付与事業



地域支援サポーターとは、市が実施する地域支援事業などに協力してくれるボランティアです。高齢者が、生き生きと暮らせる地域社会の醸成に協力していただける方を募集します。  
今回の日程は、専門講座「えがおあっぷコース」です。



#### 全日程を受講すると

介護予防事業の教室での補助やサポートなど「えがおあっぷサポーター(介護予防ボランティア)」として活動することができます。

対象=神栖市民で、えがおあっぷサポーター活動を希望される方

定員=20人程度

場所=はさき福祉センター

※えがおあっぷサポーターは、「地域支援サポーターポイント制度」の対象となるボランティアです

専門	1/24 (水)	午後1時30分～4時	高齢者の運動について えがおあっぷサポーターの意義・実習について
	1/30 (火)	午後1時30分～4時30分	高齢者の口腔ケア うつ・閉じこもりの支援について
	2/15 (木)	午後1時30分～2時30分	高齢者の栄養について
	2/28 (水)	午後2時45分～5時	自立支援の考え方について 老年期の病気の特徴と地域医療について

期間中に高齢者居場所づくり事業および介護予防教室などの見学・体験を1回実施します。