




健康情報コーナー


4 4 4
粹いきライフ3カ条
「動く」「食べる」「つながる」あるある！お口の勘違い


フレイル予防
100まで元気！


今回は、市のナカニシ作業療法士  とヨシノ歯科衛生士  が、歯科受診について話しています。参考にしてみましょう。


 ナカニシさんは、最近歯科医院へ行って？


 どこも痛くないし、おいしく食べられているから行く必要はないでしょ？


 行ったほうがいいよ。知らず知らずのうちに虫歯や歯周病が進行して、痛みや症状が出たときは、大きな虫歯、重度の歯周病になって歯を失うことが多いよ。


 えー、気付いたら手遅れってこと？歯を失うのはイヤだなー。


 歯の本数が減ると、うまくかむことができず食べにくくなるよ。それに、転倒しやすくなったり、認知症のリスクが高くなったりして、全身にも悪影響を及ぼすことがあるよ。

 そうなんだ。いつまでもおいしく食事を食べるには、歯科受診をした方がよさそうだね。

 年に1回以上は受診して、必要なケアを行い、お口の健康を維持するといいよ。

 そうだね。でも、口の中を見てもらう時ってマスクができないから、新型コロナウイルス感染症とかが心配だな～。

 歯科医院ではガイドラインに基づいて、予約の人数を調整し密にならない工夫をするなど、安心して受診できる感染対策をしているそうよ。

 何歳になってもおいしく、野菜もお肉もバリバリ食べられるように、さっそく予約の電話をしてみようかな。



問地域包括ケア推進課 ☎224-7873 FAX224-8574 ✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp