介護予防に取り組もう

口の中の健康を維持しましょう

問 保険健康課　☎84-0320

口の中の健康を保つことは、おいしく食事をとることや、会話を楽しむなど、豊かな人生を送るためにも欠かすことはできないものです。あまり意識して生活することがなく、ついおろそかになりがちですが、この機会に自分の口の健康を見直してみましょう。

口の役割

口は、食べる（噛む、飲み込む）ほかに、話す、呼吸する、つばを出す、表情をつくるなど、生命活動の維持や人とのコミュニケーションをとるうえで不可欠な役割があります。さらに、歯の噛み合わせの不具合は、平衡感覚の低下や頭痛・腰痛の原因、瞬発力や集中力の妨げとなることもあります。口の健康は全身の健康につながっています。

健康な口とは？

○しっかり噛める口

自分の歯は何本ありますか？　1本くらい無くても平気とそのままにしている方もいるかもしれませんが、上下1対で初めて「噛む」ことができます。特に奥歯がたいせつです。噛めないと大きな食べ物を塊で飲み込まなくてはならず、窒息という悲しい事故へつながってしまうこともあります。痛みがある、上下の歯がそろっていない、入れ歯が合わないなど、「噛めない」状態は歯医者で治療が必要です。

○しっかり噛める口

口の汚れは、食べカスや歯垢です。食べカスは、うがい（ぶくぶく）で落とします。入れ歯のかたは入れ歯をはずしてうがいをします。歯垢は、歯みがきで落とします。舌も数回やさしく歯ブラシをあてて汚れを落としましょう。また、夜寝る前に歯磨きをしても寝ている間に口の中で細菌が増殖するので、朝起きたら必ずうがい（ぶくぶく）をしましょう。口の機能を高めるために15～30秒うがいもおすすめです。

○つばで潤っている口

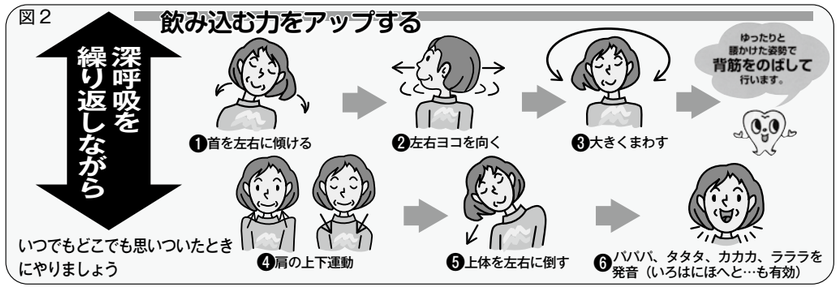
つばは年齢とともに分泌量が減ってきますし、薬の副作用で口が乾いてしまう方もいます。味を感じにくくなったと感じている方は、口の中が渇いているのかもしれません。唾液腺と呼ばれるところのマッサージや、舌を動かす舌体操をするとつばがよく出ます。（図1）

○しっかり飲みこめる口

飲み込む一連の動きは、たくさんの神経や筋肉が連携して食道に送り込む作業ですが、老化によってこの神経や筋肉が衰えると飲み込みにくくなったり、むせやすくなったりします。のどの周り以外にも、飲み込みには唇と舌の動きが重要です。また、姿勢を維持するために背筋を伸ばしたり、もも裏の筋肉のストレッチをしたりすることもたいせつです。（図2）

自分で歯みがきをしていてもみがき残しがあったり、入れ歯が合わなくなったりと、知らず知らずのうちに口の中の状態は変わっています。半年に1回はかかりつけの歯医者で検診を受けましょう。

図1

図2


子育てワンポイント 108

Q もうすぐ二歳ですが、「イヤイヤ」ということが多く対応に困ってしまいます。

A この時期はできないものでも真似をしたり、自分でやりたがったりと、子どもの発達過程においては自我が芽生えてくるたいせつな時期です。

しかし、要求や、やりたいことに対して、ただ対応するだけでは子どもも成長していきません。

こどもの言いなりになるのではなく、この機会に親としてどう導いていくかを考えてみましょう。

全ての行動には子どもなりの理由があります。

時間がかかるからと、つい親がやってしまったり、子の気持ちを見逃して、うまくいかなかった結果だけを見てしかったりすることはできるだけ避けたいですね。

できたことや、うまくいかなくてもやろうとする姿勢をほめ、好奇心を育てていきましょう。

子どもは自分の思い通りにならないとかんしゃくを起こしたり、大泣きしたりと、向き合う親も辛く、子どもの言いなりに流されてしまいそうになります。

親が感情的にならず、泣いてもいいから頑張ってみる、逆に泣いて要求をしても駄目なことがあるという親の反応をしっかりと見せることが必要です。

イヤイヤ期を迎える子どもと向き合うことは親として成長することでもあります。

うまくいかないとき困ったときは一緒に考えていきますのでご相談ください。

問 保険健康課　☎84-0327

生き生きレポート 子どもたちは今⑭

「初めての文化祭」

文命中学校教諭　本山（もとやま）　典史（のりふみ）

今　年度もたくさんの学校行事がありました。生徒には、どの学校行事がいちばん心に残ったことは、ちばん心に残っていることでしょうか。

私　が今年度の学校行事でいちばん心に残っていることは、文化祭でした。

文　化祭の合唱コンクールに向けて例年通り各クラスごとに工夫と努力をしながら合唱に取り組んでいました。その中で各クラス様々なドラマがあったと思います。合唱練習がうまくいき喜びあったときもあれば、意見が食い違いまとまらないときもあれば、一生懸命取り組んでいる生徒とそうじゃない生徒との中で衝突したこともあったと思います。そんな様々なドラマを乗り越えて生徒たちは、合唱コンクールにむけて例年通りの光景が文命中学校の中で流れていく中で、文命中学校の長い歴史の中で今までていきました。

今　年度の文化祭にむけて生徒が設けて実施していました。ただ、機材の老朽化といった問題がありました。また、生徒たちにもっと素敵なステージで歌わせてあげたい、自己表現させてあげたいという思いもあり、今年度は松田町民文化センターで文化祭を実施することになりました。

文　命中学校の長い歴史の中で、松田町民文化センターを会場にして行う文化祭は初めてのことでした。実施にいたるまでは様々なハードルがありました。すべてが初めての試みでした。リハーサルのやり方や全校アートの設置の仕方といったことから生徒の座る座席や登壇のやり方など、昨年通りであれば迷うことのないことまで先生方は試行錯誤を繰り返しながら当日をむかえました。

会　場までの朝の移動と帰る際の交通安全といった不安もありましたが、保護者の方々が交通指導にあたっていただけるなどのご協力もあり、事故も起こることもありませんでした。そして、生徒は大きなステージに立ち歌を歌う、長い期間一緒に同じ歌を練習してきた仲間と歌う、こんな貴重な経験をすることができたと思います。

生　徒が登壇して緊張した表情、歌を一生懸命歌っている表情、降壇の際に見せた達成感と安堵の表情を私は忘れることができません。私にとって忘れることのできない思い出になったように、生徒たちの心の中にも忘れることのできない思い出になってくれたらと願うばかりです。

昨　年度までは文化祭当日は体育館に特設ステージを