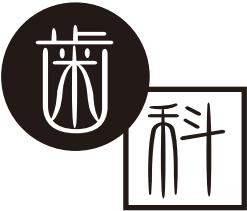


# 健康のひろば



●田中歯科医院  
院長 田中 淳

\* \* \* \* お口の健康維持で健康長寿 \* \* \* \*

年齢とともに、誰もが要介護状態や認知症になる可能性が出てきます。そのような状況になる時期をできるだけ遅らせることには、自ら食べ物を咀しゃくし、嚥下するお口の機能を維持するよう努めましょう。きちんとかめないと認知症が進みやすいという報告もあります。

加齢変化により、若いときと同じ方法でのケアは、お口の中を傷つけてしまうこともあります。変化に応じた方法や歯ブラシ・スポンジブラシ・舌ブラシなどのグッズを上手に活用しましょう。

大きめで幅広い歯ブラシは、粘膜をいたわり、高齢者のデリケートなお口を優しくケアするグッズとしておすすめです。

加齢とともにさまざまな原因で歯を失うことになりますが、放置することなく、かむ機能を低下させないようにすることが、お口全体の機能低下を防止します。

入れ歯をつくって、歯のある状態に近づけることも大事です。食べることは生きることの第一歩です。できるだけ咀しゃくできる状態を回復させましょう。

大人も子どもも、早寝早起きや、朝ご飯を食べて出かけるなど、睡眠や食事をしつかりとり生活リズムを整えていくことで、体も心も元気で快適に、いつもと変わらない日常生活を過ごしやすくなります。

また、親子でゆっくり話をしたり、スキンシップを多く取ることで、子どもの安心感が高まつたり、お子さんが「いつもと違うかも?」という変化にも気づきやすくなります。子どもにとっても、小さな変化に気づいてもらえることで、「自分を見ててくれている」という気持ち

に疲労やストレスがたまつて いた、ということもあります。親子ともにあわただしく、バタバタと感じる生活になりやすいため、お子さんが、慣れない環境での緊張や不安から、家でわがままになつたり、甘えたがつたりすることも珍しくありません。

この春、お子さんの入園や入学、進級、保護者のかたの職場復帰など、新生活を迎えるか月がたちましたね。この時期は、新たな生活のスタートに期待が膨らむ一方で、気がかないうち

ほしそら☆  
ホームページ



芦別市の子育  
て情報はここ  
からゲット♪

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆  
芦別市子育て世代ポータルサイト「ほしざら」では、子育て支援情報を発信したり、メールを活用した相談も受けています。お困りごとや知りたいことなどがありましたら、お気軽にご活用ください。

学校や幼稚園、保育園について、「今日どうだった？」に加えて、「今日もよくがんばったね」と一日がんばったことを、たくさんほめてあげてください。そして、保護者のかたも家事・育児に仕事と忙しい毎日ですが、自分を追い込みすぎないよう、誰かに話をしたり、気持ちがリフレッシュできる時間を作つて

(10)

に過ぎこそう

保 健 予 防 係

～4cmに切る。②豚肉、玉ねぎ、ニンジンは食べやすい大きさに切り耐熱容器に入れる。コーンを加えレンジで4～5分加熱する（豚肉の脂や野菜の水分が出てくるが捨てずに使う）③鍋に分量のお湯を沸かし②、Aを加え、かき混ぜながらカレーレーを煮溶かす※固体カレールーをフレーク状にすると塊にならず溶けやすい。④ホウレン草を加えてひと煮たちさせる。⑤皿にご飯とカレーレーを盛り付ける。※お好みでウスターーソースやバターを加えてよい。

## ホウレン草 カレー



1人分のカロリー【467Kcal】

提供：市立芦別病院

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ

保健予防係



☆ほしぞら☆だより (10)  
「新生活を元気に過ごそう」  
保