

# 「新しい生活様式」で実践 お口の健康づくり

これから迎える冬は、空気の乾燥が進む時期です。

新型コロナウイルス感染症が世界的に広がり、誰もが感染症拡大防止を意識した生活を送る中、インフルエンザも含めたウイルス感染症への対策がより一層求められます。

「新しい生活様式」に基づいたウイルス感染症から身を守るために取り組みたい健康づくりを紹介するので、参考にしてください。

## 【マスク】

感染している人のせきやくしゃみなどの中に含まれたウイルスは、近くにいる人の口から体の中に入っていきます。



「手洗い」 ウイルスが付いた手で、目や鼻を触ったり食事をすると体の中にウイルスが入ってしまいます。せっけんを使い、

こまめに丁寧に手を洗いましょう。

## 【うがい】

うがいは、のどに付着したウイルスや菌を外に出すのどを守る効果があります。周りに水が飛び散らないように、洗面台に近づき、そっと吐き出しましょう。



## 【歯磨き】

歯磨きなどの口腔ケアを行い、お口の中の細菌を減らすことで、感染症の予防につながります。忙しい時は、一日に一回（特に就寝前）、歯と歯茎の境を丁寧に磨くことで、効果的に歯垢を減らすことができます。

## 【歯磨きをするときに気を付けたい3つのマナー】

- ①歯磨き中のおしゃべりは控え、なるべく口を閉じて磨きましょう。
- ②前歯の裏など、口を閉じて磨きにくいところは、もう片方の手で口を覆うなど工夫しましょう。



③うがいで唾などが飛び散らないように、歯磨き剤は使用量を守りましょう。

## よくかんで免疫力アップ！

ウイルスに負けない丈夫な体づくりには「栄養バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」「ストレスをためないこと」が大切です。

特に食事面では、健康な歯や調節された入れ歯を使ってよくかむことで、さらに免疫力アップにつながります。普段の食事を振り返り、よいかむことを心掛けましょう。

11月8日はいい歯の日



日本歯科医師会 PRキャラクター「よ坊さん」

## 「家族による個別相談会」

統合失調症などの精神障がいについて、同じ立場の経験がある家族による個別相談会を開催します。希望する人は、相談日の調整を行いますので、NPO法人岩手精神保健福祉連合会事務局 ☎019-637-7600（火、木、金曜日、9時～16時）まで連絡をお願いします。

### ①ふれあいランド岩手会場

【場所】ふれあいランド岩手（盛岡市三本柳8-1-3）

【時間】10時～13時

【相談日】11月13日（金）、12月11日（金）

### ②盛岡市総合福祉センター会場

【場所】盛岡市総合福祉センター（盛岡市若園町2-2）

【時間】13時～17時

【相談日】11月24日（火）、12月22日（火）

## 「町のサポート体制」

### ①精神障がい者家族会

「つうかば会」

精神障がい者の当事者とその家族の幸せのため、互いに協力し、励まし合いながら活動を行っています。現在は年1～2回の研修会を行い、同じ家族同士だからこそ分かり合える気持ちを共有しています。



### ②精神障がい者社会復帰活動事業

「デイケアほっとサロン」  
社会体験の拡大や生活リズムを整える

## 80歳で20本以上の自分の歯を保つ 井戸下さんがつよい歯大賞を受賞



つよい歯大賞を受賞した井戸下トキさん(左から2番目)

令和2年度つよい歯大賞・8020表彰は10月18日、保健センターで行われ、井戸下トキさん（80歳、中村）が表彰されました。（該当者1名）

鈴木重男町長は「80歳になっても20本以上の自分の歯を保つことは、誰もが願うもの。それをしっかりと、実践され今回の表彰となりました。今後ともより一層、健康で楽しくお過ごしください」とあいさつしました。

井戸下さんは現在、自分の歯が24本あり、固いものでも不自由なく食べられるとのこと。健康な歯を保つ秘訣を訪ねると「歯のことは気を付けたことはありません」とひと言。それでも「若い頃は甘いものを食べなかった」そうで、自然と身に付いた生活習慣が健康な歯を保ち続ける秘訣につながっていたようです。

## 「LINEで身体相談窓口」

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみてください。そして大切な人が悩みを抱えていたら、声を掛けてみてください。



【相談窓口】

▽心の悩みをLINEで相談できる「LINEで身体相談窓口」

▽心と身体の健康について「真央保健所」

▽心の健康、うつ病、アルコール問題「心の相談電話」

▽いじめなど「24時間いじめダイヤル」

▽「24時間いじめダイヤル」

▽「24時間いじめダイヤル」

▽「24時間いじめダイヤル」

▽「24時間いじめダイヤル」

▽「24時間いじめダイヤル」

▽「24時間いじめダイヤル」

▽「24時間いじめダイヤル」

▽「24時間いじめダイヤル」

▽「24時間いじめダイヤル」