

口腔ケアで

おいしく
食べて

健康長寿



いきいき元氣は
お口の健康から!

敬老の日 特集

オレオレ詐欺を元から断つ秘策!

~NHK放送「ためしてガッテン」6月19日放送内容より~

口腔ケアって?

口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄で歯周病などを予防するだけでなく、体全体の健康を維持するために必要なケアのことです。年齢とともに「噛む」「飲み込む」「呼吸する」「話す」「表情をつくる」という機能全般が低下し、身体に必要な栄養を摂取しにくくなり、栄養不足から運動機能や免疫力の低下、認知症の進行などを引き起こす可能性もあります。口腔ケアを行うと、歯の健康や口臭の予防、味覚の改善、唾液分泌の促進などに効果があります!

【お口の病気とQOL(生活の質)との密接な関係】

口腔疾患と生活の質との間には深い関係があり、歯周病は歯や口腔内の問題だけでなく糖尿病、心臓病や血管の病気、脳卒中など様々な病気に影響を及ぼします。歯が少なく十分に噛めていない人が、寝たきりになる危険度は、口腔内が健康な人の10倍にもなるといわれます。そうならないようにするには口の中を清潔に保つことです。歯科医院でプロフェッショナルケアを受けて、全身の健康維持に繋げていくことも大切です。

What's Vol.3 歯周病

歯周病と全身のかかわり

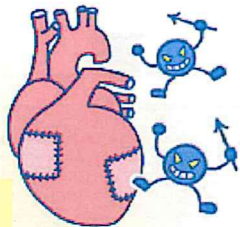
歯周病は、歯やお口だけでなく全身の健康に深くかかわっています。歯周病と関連があるとされている5つの症状についてご紹介します。

プロケアが
効果的!



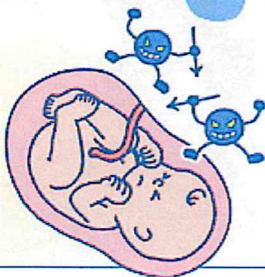
①糖尿病

常に血糖値が高い状態になってしまう糖尿病。さまざまな合併症のリスクがある中、歯周病もその一つとみなされています。歯周病を治療することによって、血糖値が改善する可能性があることも報告されています。



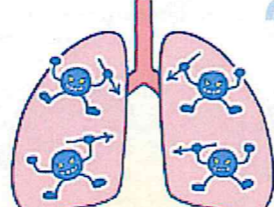
②心疾患

歯周病の人は、心疾患を発症するリスクが高いことが知られています。その原因は歯周病によって歯ぐきで生じた炎症性物質。この炎症性物質が、血流を介して心臓の血管にも影響を及ぼすと考えられています。



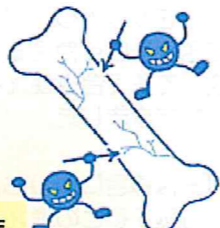
③早期低体重児出産

妊娠中の女性は、つわりによって歯みがきが不十分になってしまいがちです。歯周病のリスクも増大します。歯周病になってしまうと炎症性物質が影響し、早期低体重出産の確率が高まるのです。



④誤嚥性肺炎

自らの唾液や食べ物が咽下して肺に入り、肺炎を起こしてしまうのが誤嚥性肺炎です。主な原因は唾液中に含まれる細菌。歯周病菌は、肺炎の原因となるものが多く、歯周病の人が誤嚥性肺炎になるリスクが高いと言えます。



⑤骨粗しょう症

歯周病は、歯を支える歯ぐきや歯槽骨を壊していく病気。歯槽骨が弱くなると、歯周組織の破壊が進みやすくなるため、骨粗しょう症は歯周病を進行させる一因と考えられています。



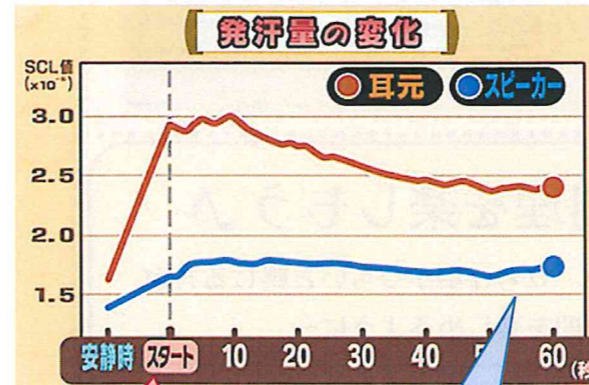
口腔ケアで抵抗力UP!



(日本歯科医師会 ウェブサイトより参照・引用)

毎日の「口腔ケア」はウイルス対策に有効です。人間は体に細菌やウイルスが侵入しようとした時、異物を侵入させまいとする防御機能を持っています。例えば鼻毛は異物侵入を防ぐためです。ウイルスなどが口から入ろうとすると、唾液に含まれた抗菌物質で弱らせ、喉への侵入をしにくくしています。しかし、口の中が汚れていると防御機能がうまく働きません。口腔ケアは口の中をきれいにして、唾液が良く出るようにしたり、口の中に入ったインフルエンザウイルスや、風邪の細菌を洗い流せるという効果があります。口腔ケアは、その方に合ったケア用品を選択し、毎日習慣づけられるように工夫しましょう。

オレオレ詐欺を始めとする特殊詐欺...その被害額は年間400億円近くにも。「なぜだまされるのか?」「どうしたらだまされないのか」を説明します!



電話がきた!

スピーカーにすると
冷静に聞ける!

オレオレ詐欺にだまされる理由は耳の錯覚!?

「詐欺だと疑っていたはずなのに、気がついたらお金を準備し始めていた」「銀行でどれだけ説得されてもだまされていることを認められなかった」実際にオレオレ詐欺の電話を受けてしまった方の中には、信じがたい経験をしていることが少なくありません。なぜ犯人にだまされてしまうのでしょうか。ガッテンでは理由の一つを説明しました。なんと!それは耳の錯覚。電話の音声を受話器を使って耳元で聞くか、スピーカーで離れて聞くかで、受け手の感情が変化することを発見!耳元で相手の声が聞こえることで相手はすぐ近くにいるように錯覚。その距離感を許すくらい親しい関係の人が話しているかのように思い、ドキドキし、内容を無視できなくなるのではと考えられます。

常に留守電話にしておくこと!

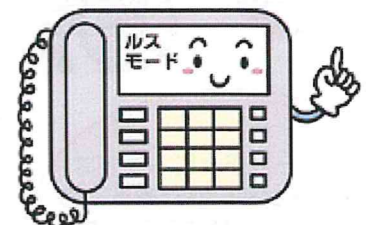
受話器で詐欺グループと話すことを避けるため、手軽で効果的な対策が「常に留守電設定にすること」。今、警察や弁護士などさまざまな人たちが、声をそろえて勧めています。方法は以下の通りです。

【留守電対策のコツ】

(固定電話の場合)常に留守番電話設定にしておく。

1. 基本的に電話に出ない。メッセージを確認して、必要であれば、知っている番号なら折り返す。番号が表示される機能がある場合は知っている番号からの着信であることを確認して出ること。
2. 指定された知らない番号にはかけない。詐欺ではないかと思ったら必ず周りの人や専用の相談窓口にご相談してください。
#9110 (警察相談専用電話)・188 (消費生活相談窓口)

いつも
留守電に...



「留守電では失礼ではないか」という方へ~応答メッセージの変更~

ほとんどの固定電話は、留守電の応答メッセージを変更することができます。

【応答メッセージの例】

「ただいま防犯対策のため留守電設定にしております。すぐに折り返しますので発信音のあとにお名前とご用件をいれてください。」

変更方法はメーカーや機種などで異なるため、説明書などで確認して下さい。



犯人につけいる隙を与えないように、名前など個人情報は決して名乗らないでください。

