

口腔ケアで インフルエンザ・かぜ予防!

インフルエンザ・かぜの予防といえば「うがい」、「手洗い」が基本ですが、もうひとつ効果的な予防法があります。それは歯磨きなどお口の手入れをする『口腔ケア』です。

なぜ歯磨きでインフルエンザ予防?

お口を不潔にしておくと歯の汚れ(歯垢)、舌の汚れ(舌苔)から細菌が増殖します。

このお口の中の細菌がインフルエンザウイルスの侵入を手助けするプロテアーゼという酵素をつくりだします・・・お口の細菌が増え、プロテアーゼの量が増えるとウイルスが活発化し、インフルエンザやかぜにかかりやすくなってしまいます。

お口のお手入れで、インフルエンザ対策!

①歯磨きで、歯や歯ぐきをきれいに保ちましょう

歯磨き後のうがいは、歯磨き剤の薬用効果が持続するように少量の水で1~2回程度に!

歯ブラシはよく水をきって乾燥させて保管し、1ヵ月に1本を目安に取替えましょう。

②舌も磨きましょう

ゴシゴシ強くこすり過ぎないように!

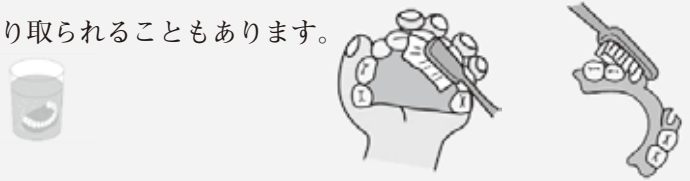
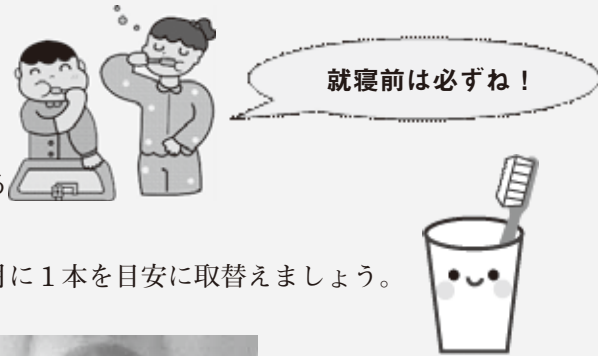
舌の汚れは口臭の原因にもなります。

③入れ歯は、お口からはずして磨きましょう

入れ歯を磨く時は、歯磨き剤は使わないように!

入れ歯に目に見えない傷がついたり、削り取られることもあります。

入れ歯洗浄剤は、毎日使って細菌退治!



口腔乾燥にも要注意!

特に高齢になると、長期服薬の影響、かむ力の低下などが原因で唾液(つば)の出かたが減るため、口の中が乾燥する「口腔乾燥症(ドライマウス)」の方が増えてきます。

インフルエンザウイルスは乾燥を好みます。

口に入ってきたウイルスや細菌を洗い流すためにも、お口を清潔にして唾液で潤っていることが大切です。

<口腔乾燥予防のポイント>

- ①食事のかむ回数を増やす
- ②唾液が出るようにお口の体操をする
- ③室内の温度、湿度に気をつける
- ④こまめに水分補給する
- ⑤うがいの回数を増やす
- ⑥乾燥予防や保湿用の洗口液、薬剤を使う(歯科医院で相談)

*口腔乾燥症は、服用している薬の副作用の場合もありますのでお口の乾きが続く場合は、かかりつけ医師・歯科医師に相談しましょう。



問合せ先 役場福祉課健康係 ☎(574) 2214



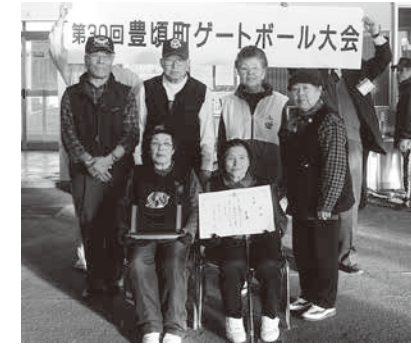
東部十勝スケート大会



1月13日、町営スケートリンクで、第47回東部十勝小学校スピードスケート大会が開催され東部4町(豊頃、幕別、池田、浦幌)の小学校14校から164人が出場しました。

豊頃町からも多数の選手が出場し、山口韻暉くん(豊小3年)が1000m3年生の部で優勝、軍司愛梨さん(豊小5年)が500m、1000m5年生の部で優勝するなど大活躍しました。

第30回豊頃町ゲートボール大会



11月25日に高齢者福祉センターで第30回ゲートボール大会が行われました。

今回は総勢9チームが参加し、予選ブロックを通過した3チームで優勝が争われ、皆さん年齢を感じさせない動きで、白熱した試合が繰り広げられていました。

競技の結果は次のとおりです。
【優勝】豊頃
【準優勝】統内
【三位】二宮

第2回巨大紙ずもう大会



1月12日、える夢館にて第2回巨大紙ずもう大会豊頃場所が開催されました。

参加した小学生はお父さんお母さんと協力しながら巨大な段ボールを使ってそれぞれユニークな力士を作り競わせました。

取り組みの結果、東の横綱に『ベイ山ックス』(作:納日和さん、坂東千咲さん)、西の横綱にぐんま山(作:袴田健心くん、長瀬歩太くん)となり、直接対決の結果『ベイ山ックス』が勝利を納めました。

剣道鏡開き



1月11日、豊頃小学校体育館で一年間の無病息災と心身ともに健全であることを願い、豊頃剣道スポーツ少年団の『鏡開き』が行われました。その後、第46回OB杯争奪戦が行われ、熱戦が繰り広げられました。

各部門の優勝、準優勝者は次のとおりです。(敬省略)

【小学生低学年の部】(優勝)多田菜央
【小学生中学年の部】(優勝)多田剣士(準優勝)長瀬歩太
【小学生高学年の部】(優勝)長瀬飛和(準優勝)遠藤令菜

内山寛さんに法務大臣感謝状



人権擁護委員を退任された内山寛さん(中央新町)の長年の功績に対し、法務大臣から感謝状が贈られました。

1月15日に役場応接室で伝達式が行われ、長谷川正彦釧路地方法務局帯広支局長から感謝状が手渡されました。

内山さんは、平成5年から7期21年に渡り人権擁護委員を務められ、町民の人権尊重、意識の高揚を図るための啓発活動や人権を侵害された被害者の救済活動に携わってこられました。

相馬市から「観光PR隊」



1月20日、姉妹都市の福島県相馬市から『観光PR隊(代表 米山光喜相馬市議)』が来町し、冬期間の相馬市でのパークゴルフ観光をPRしました。

市内のパークゴルフ場は東北最大規模。米山代表は、「相馬市は雪が少なく、年間通じてのプレーが可能です。雪でプレーできない冬は是非お越しください」とPRしました。

