

飯塚市国民健康保険に加入の皆様へ

令和3年8月1日から飯塚市国民健康保険被保険者証が更新されます。

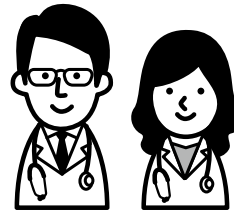
有効期間は原則として**8月1日から翌年7月31日まで**となります。

新しい国民健康保険被保険者証を7月中旬から下旬に世帯主宛へ『簡易書留』にて郵送します。配達時にご不在だった場合、郵便受けに「郵便物等ご不在連絡票」が入りますので、郵便局の保管期間内にお受け取りください（受取方法について詳しくは、郵便局へお問合せください）。

●問い合わせ 医療保険課（☎内線 1033）

医療あれこれ

テーマ：口腔ケアってなに



飯塚市立病院
リハビリテーション室

言語聴覚士

まつもと きょうこ
松本 恭子

「口腔ケア」という言葉をご存知でしょうか。口腔機能が低下すると「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行えず十分な栄養を摂取できません。栄養不足が続くと、運動機能の低下や認知症の進行、さらなる摂食嚥下（食べ物を飲み込むこと）障害につながる可能性があります。

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、摂食嚥下のトレーニングや気道感染、誤嚥性肺炎の予防、そして食べることを中心としたQOL（生活の質）の向上を目的としています。

それでは口腔ケアの具体的な効果をご紹介します。

①唾液の分泌を促進する。歯ブラシなどで「唾液腺」を刺激することで唾液腺の働きを活発にし、意図的に分泌量を増やします。唾液には歯や口の粘膜を保護したり、虫歯や歯周病を予防したりする役割があるため、唾液の量を増やすことは口腔ケアにおいて重要なポイントです。

②感染症や発熱を予防する。口腔内細菌の中には「黄色

ブドウ球菌」「肺炎桿菌^{かんきん}」など、全身疾患の原因となる菌も存在します。口腔ケアを行うことで感染症や発熱の予防という効果も得られます。

③誤嚥性肺炎を予防する。嚥下機能が衰えると、食べ物や唾液が気管に入ってしまうことがあります。このとき口腔内の細菌が肺に入って起こる肺炎が「誤嚥性肺炎」です。口腔内の細菌を減らすことは、誤嚥性肺炎の予防につながります。

④口腔機能の低下を防ぐ。高齢者は「噛む」「飲み込む」「呼吸する」「話す」「表情を作る」といった口腔機能全般が低下しやすい傾向にあります。口腔機能が衰えると十分な栄養が摂取できなくなり、免疫力の低下につながります。口腔ケアを通して口腔機能を向上・改善すれば、体全体の健康の回復が期待できます。

口腔ケアの実施方法については、厚生労働省のホームページ等をご参照下さい。いつまでも、美味しく、楽しく、安全な食生活を送ることが出来るよう、口の中のケアもしっかりと行っていきましょう。