

●お口の健康について

●捨てないで！使用済み入れ歯の回収について

●口腔ケアで健康に過ごそう！

皆さんは普段、どんなお口のケアをしていますか？お口のケアは、健康を考えるうえで欠かせないものです。単に虫歯を防ぐだけではなく、全身の健康を守ることに繋がります。



日本人の多くがかかっているといわれている**歯周病**は、**歯周病菌**による慢性的な疾患で、歯を磨いたときに歯茎から血が出る症状などがみられます。しかし、単に出血するだけでなく、歯周病菌が血流にのり、全身に影響をもたらすことが分かっています。

『**糖尿病**』、『**動脈硬化・心疾患**』、『**誤嚥性肺炎**』、『**認知症**』などとの関連も指摘されています。また、歯周病を放置すると、『**心筋梗塞**』、『**脳梗塞**』のリスクが高まるといった研究データも示されており、口腔ケアは幅広い世代においてとても重要なものです。



●日々のケアで大切なこと

①毎日の歯磨き

優しく小刻みに動かします。歯周病予防には歯と歯茎の間を磨くことが大切です。※フッ素配合歯磨剤を使って虫歯や歯周病に負けない強い歯を作ろう！

②歯間ブラシ・フロスの使用

歯ブラシだけでは磨ききれない汚れには歯間ブラシやフロスの使用も有効です。

③定期健診

どんなに丁寧に歯を磨いてもセルフケアには限界があります。半年に1回程度は歯科医院での定期健診とクリーニングがおすすめです。

④口腔機能を鍛える

普段からよく噛んで食事をとることで口腔機能をきたえることができます。また、人とたくさんお話をする、口周りの筋肉を動かす体操（例：パタカラ体操）なども有効です。



長く健康な人生を送ることができるよう毎日の口腔のケアを行いましょう！

●入れ歯はリサイクルできます!



新しい入れ歯を買ったから、前使っていた入れ歯は捨てちゃおうかな。ええっと、処分方法は…

その入れ歯、捨てないで!



不要になった「入れ歯」の回収をご存知ですか?

入れ歯には、金属のクラスプ(歯にかけるバネ)がついています。そのクラスプには貴重な貴金属が含まれており、この金属をリサイクルすることにより、資源として生まれ変わります。入れ歯以外にも『歯にかぶせた金属(クラウン)』、『歯に詰めた金属(インレー)』、『歯と歯をつないだ金属(ブリッジ)』も同様です。

NPO法人日本入れ歯リサイクル協会では、「入れ歯リサイクル活動」による益金を地域の福祉に役立て、またユニセフを通して世界の子ども達への支援に使っています。

●入れ歯の寄付で、どんな支援ができるの?

入れ歯のご寄付により、下記のような支援が世界の子どもたちに届いています。(※輸送や配布のための費用は含まれていません。)

寒さから身を守るための毛布
10リットルの貯水容器
HIV簡易検査セット
マラリアから身を守るための殺虫剤処理済の蚊帳
予防接種のための使い捨て注射器
勉強するためのノートと鉛筆



●回収はこちらまで!



荒川区社会福祉協議会の1階エレベーター横にも、入れ歯回収BOXを設置しています。ご寄付いただく際は、汚れを落とし、**熱湯か入れ歯洗浄剤(除菌タイプ)で消毒し**、ビニール袋に入れて、回収BOXに入れてください。**※金属のついていない入れ歯は回収できません。**

ご協力をよろしくお願いいたします!

〒116-0003 荒川区南千住1-13-20
荒川区社会福祉協議会 福祉サービス課 地域福祉支援係
電話:3802-3338 FAX: 3891-5290
メール: jigy@arakawa-shakyo.or.jp

ご相談やお問い合わせは… **地域福祉コーディネーターへ!**