



## 歯のお手入れはしていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口は食べる役割だけではなく、「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで脳に刺激を与える」など、私たちの毎日の暮らしに不可欠な役割も担っています。今回は、歯みがきや入れ歯（義歯）のお手入れのポイント方法をご紹介します。

### 歯ブラシの選び方

口の隅々まで届くように「毛先が小さめ」のもの  
歯肉が傷つかないように「毛が柔らかめ」のもの  
持ちやすいように「持ち手部分が大きい」もの  
歯ブラシはえんぴつのように軽く持ち、歯と歯肉の間に45度の角度で毛先にあてるようにします。歯みがき剤は少量で十分です。



毎食後にきちんと洗浄するのが理想的ですが、最低でも寝る前に一日一回丁寧に磨きましょう。

ブラッシングは入れ歯専用の洗浄剤を使用して丁寧に行うのが基本です。磨いた後は、流水でしっかりと流し、就寝時は水に浸して保管します。

※就寝時の入れ歯の装着については、歯科医に確認してください。

80歳になっても自分の歯がだいたい20本以上残っていれば、硬い食品でも満足に噛めることが科学的に明らかになっています。入れ歯でもきちんと噛めている人は健康状態が高いという調査結果もあります。

この機会に、かかりつけの歯科医を持ち、歯のチェックをしてもらいましょう！



# 講座のご案内

日時	内容	会場	定員
6月9日(木) 10:00~10:30 ※7~9月は開催なし	<b>青空体操</b> 毎月第2木曜日は青空体操の日。 ふちゅう体操などの体操を行います。	あかしあの森公園 (南町3-47-13)	申込み不要 ※雨天中止
6月15日(水) 9:45~10:30	<b>お茶会</b> みなさんでお喋りしませんか? 友達作りの場としてご利用ください。	西部公会堂 (南町交番隣り)	12名
6月17日(金) 9:45~10:30	<b>折り紙講座</b> ~折り紙で箱を作ろう~ 指先を使って脳を活性化♪ 持ち物: 飲み物、(家があれば折り紙)	 西部公会堂 (南町交番隣り)	10名
6月21日(火) 10:00~10:45	<b>オンライン体操講座</b> ~尿失禁予防(骨盤底筋トレーニング)~ いきいきプラザと包括をオンラインで つないで尿失禁予防体操を行います。 持ち物: 上履き、飲み物	地域包括支援 センターみなみ町 2階	5名
6月24日(金) 13:30~14:30	<b>はつらつ講座</b> 講師を招き太極拳・気功を行います。 心身ともにリフレッシュ♪ 持ち物: 上履き、飲み物	東部公会堂 (南町6-55)	8名
7月5日(火) 14:00~15:00	<b>スマホ講座</b> スマホアドバイザーを講師に招き、 LINE初級編の講座を行います。 講座中はデモ機を利用する為、スマホ を持っていない方もご参加頂けます。 持ち物: 飲み物	住吉文化センター (住吉町1丁目6-1) 2階講堂	20名

## 家族介護者の集い

日頃、家族の介護をしている方、以前介護をしていた方など皆さんでお茶を飲みながら気軽におしゃべりをしませんか? 参加される場合は事前にお申込み下さい。

6月28日(火) 13:45~14:30

場所: 府中市地域包括支援センターみなみ町 2階

### 【各講座に参加する上での注意事項】

- ・事前申込み制になります。下記申込み先にお電話で申込みください。
- ・当日は自宅での検温、マスク着用をお願いします。
- ・体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。

※新型コロナウイルス感染状況により、各講座は中止になる場合があります。

【申込み先】府中市地域包括支援センターみなみ町 ☎042-336-1250

### ~井戸端サロン木曜会からお知らせ~

感染症対策のためサロン活動はしばらく中止となります。  
中止期間中は、サロン便りを毎月発行しています。

