

## 健康きらり

### 親子でいい歯コンクール 最優秀者決定

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。



#### 保健師からのアドバイス

歯磨きは、親子でコミュニケーションをとる手段のひとつ。歯磨きを怖がる子もいるかもしれませんが、抱っこしたりひざ枕をしたりして、触れ合いながら磨いてあげましょう。

5月31日に「親子でいい歯コンクール」を開催しました。このコンクールは平成22年度の3歳6か月児健診でむし歯がなかったお子さんと保護者を対象にしたもので、お口の中の状態をチェックして、親子ともにきれいかどうかを審査しました。

今年度、最優秀に輝いたのは大久保希純君・宏美さん親子です。大久保さんにきれいな歯の状態を維持する秘訣についてお聞きしたところ、「甘いものを食べないようにしていて、特に飴は食べさせないようにしています。また、歯磨きの後の仕上げ磨きをしっかりととして、むし歯にならないよう気をつけています」とのこと。やはり、日々の習慣が大切だということがわかりますね。みなさんも、むし歯や歯槽膿漏など歯周疾患の予防に心がけましょう。

なお、大久保さん親子には県で実施される2次審査に出場していただきます。

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

## 地域包括支援センターがらり



全9回

### 認知症に強い脳をつくらう 第1回「認知症とはどんな病気？」

認知症は、いろいろな原因で起こってくる病気の総称です。多くは「物忘れ」によって、「今までできていたことができなくなつた」など、日常生活に支障がおこってきます。

「久しぶりに会った人のことが思い出せない…」このような経験は誰にでもあります。この「物忘れ」は自然な老化による「単なる歳のせい」で、誰にでもおこる可能性があります。

一方、「認知症」は病気であり、出会ったこと自体を忘れてしまいます。

認知症の原因で一番多いのがアルツハイマー型認知症で、次が多いのが脳血管性認知症です。その他にも、認知症にはさまざまな原因があります。

ただし、これらの原因の一部は早期に適切な治療や介護をうければ治るものや、症状がよくなるものもあります。

また近年、原因疾患の半数以上を占めているアルツハイマー型認知症(脳の細胞がゆくりと死んでしまい、脳全体が縮んでおこる病気)は、「βアミロイド」というタンパク質の蓄積が関係しているということが分かっています。

最近もの忘れが多くなつたけれども、それは単なる歳のせいだと思っていたら、実は認知症だったということがあります。まずは主治医にご相談ください。



今回は、認知症と医療についてお伝えします。

お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130