

健康コラム



もしもに備えて・・・



Vol. 97

健康推進係 歯科衛生士

非日常的な災害時でもむし歯や歯周病、口臭予防だけでなくあらゆる感染予防に口腔ケアはとても大切です。特に高齢者は誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}を引き起こしやすいので要注意です。

①歯ブラシがない場合は、タオルやハンカチ、ティッシュを少し濡らして、歯や歯肉、舌を拭きます。②歯ブラシがあっても水が不足している場合は、歯みがき粉は使わず磨きます。磨いているうちに唾液が出てくるので唾液を活用します。③うがいは、ペットボトルのキャップ1杯くらの水やお茶を口に含んで歯と歯の間を通すように、また舌の上や口の中全体に行きわたるようにグチュグチュします。④義歯のお手入れは毎食後に行うのが良いのですが、せめて寝る前には外してきれいに洗い、口もしっかりゆすぎましょう。義歯用歯ブラシが無い場合は、食器洗いやスポンジや使い捨てのお手拭き等で義歯の汚れを拭き取りましょう。

もしもに備え、防災持ち出し袋に歯ブラシ、デンタルリンス、キシリトールガム、リップクリーム（保湿）等も加えましょう。

『心が元気になる相談室』のご案内

◎健康のこと、ご家族のことなど・・・お気軽にご相談ください！

開催日：8月24日（月）午後1時30分～ 場 所：末吉中央公民館
 カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

	担当課・係	電話番号
連絡先 (予約窓口)	本庁・保健課 福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

6月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場（6/23～6/25）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数（頭）	最高額（円）	kg単価（円）	平均価格（円）
曾於市	雄				
	メス	279	1,296,000	2,360	645,542
	去勢	313	875,880	2,301	704,371
	計	592	1,296,000	2,373	676,645
曾於地区	雄				
	メス	580	1,296,000	2,344	642,268
	去勢	725	939,600	2,295	706,782
	計	1,305	1,296,000	2,314	678,109

8月の子牛せり市は、8/25～8/27の予定です。