

# 健康ワンポイントアドバイス



保健師  
高見真紀

## 『口の健康・歯の健康』

3月16日、養父市8020(ハチマルニイマル)表彰式が行われました。これは、80歳で20本の自分の歯を残している方を表彰するもので、今年度は19名の方が表彰されました。

80歳になっても自分の歯で食べられることは非常に素晴らしいことで、歯の健康は体にいろいろな影響を及ぼすことが分

かってきています。

### ①低栄養・誤嚥性肺炎

かむ力が衰えると、食べ物を飲み込む力もだんだんと衰えます。そのため、十分な栄養が摂れなくなってしまう低栄養になったり、だ液や細菌が誤って気道に入ることにより肺炎をおこしたりします。

### ②認知症

よくかむことで脳への刺激が多くなり、集中力が高まると言われていますが、かむ力が衰えることにより脳への刺激が減り、認知症につながる危険が増えます。

### ③転倒骨折

かみ合わせが悪くなると体のバランスが悪くなり、歩行が不安定になります。そのため、転倒しやすくなって骨折にもつながりやすくなります。

### ④閉じこもり

歯や口の手入れができていないと話しづらくなり、だんだんと人前に出にくくなります。

このように、歯の健康・口の健康は全身の健康につながります。ぜひ、8020を目指して一本でも多く自分の歯を残せるように努力しましょう。そのためには、歯間ブラシを使った歯の清掃や定期的な歯科検診、そしてよくかんで食べることを実践しましょう。



## 遺言の日(4月15日)記念事業を開催

### ～市民と弁護士の集い～

兵庫県弁護士会では、毎年4月15日を「遺言の日」と定め、市民の皆さんを対象に無料法律相談会などを実施しています。兵庫県弁護士会豊岡支部も同様の催しを毎年開催しており、平成19年度は南但馬地域を対象に養父市のビバホールで開催します。

今回、開催する「遺言の日記念事業」では、市民と弁護士が身近に接し、「遺言は決して難しいことではなく極めて簡単で大切なものである」ことを広く知っていただくことを目的に、兵庫県弁護士会豊岡支部と養父市の共催により遺言に関する講演会や無料法律相談などを開催します。

■とき 4月26日(木) 午後1時30分～

■ところ 市立ビバホール(養父市広谷)

■内容

●第1部 ビデオ放映 「遺産相続」

●第2部 講演会

演題:「遺言の意味と作り方」

講師:公証人 松井瑛郎さん(豊岡公証役場所属)

●第3部 弁護士を囲んでの懇談会(約30分間)

●無料法律相談

兵庫県弁護士会豊岡支部に所属する6人の先生方が相談に応じます。事前に養父地域局まちづくり課に申し込んでください。

■申し込み・お問い合わせ

養父市養父地域局まちづくり課 (☎664-0281)