

コロナ禍だからこそ！ 口腔ケアを忘れずに！！

「外出が減ったせいか、はみがきに気をつかわなくなったら、硬いものが食べにくくなった・・・。」こんなことありませんか？それは歯周病のサインかもしれません。

* 歯周病は歯を失う最大の要因 *

外出をする機会が減って、服装や身だしなみに気を使わなくなり、はみがきも手抜きになったりしていませんか。はみがきを怠ると、歯の隙間などに歯垢（プラーク）がたまって、むし歯だけでなく歯周病を引き起こす大きな原因となります。歯周病は40歳を過ぎてから歯を失う最大の原因疾患になっています。

* 動脈硬化や糖尿病などの原因になることも *

歯周病菌は炎症のある歯茎の毛細血管から血液内に侵入し、全身をめぐる動脈硬化を進行させたり、糖尿病を誘発したりします。また、歯周病がアルツハイマー型認知症、誤嚥性肺炎、早産や低体重出産などの原因になることもあります。つまり、歯周病を予防することで、さまざまな全身疾患から身を守り、新型コロナウイルスの重症化防止にもなります。

* 最大の予防法は正しい歯磨き *

歯周病予防するために最も大切なのは、食後に丁寧に歯をみがくことです。特に就寝前のはみがきは念入りに行いましょう。このほか、定期的に歯科健診を受けて早めに兆候を見つけることも大切です。

#糖尿病の人は新型コロナが重症化しやすいといわれているため、糖尿病を誘発する歯周病の予防・改善はとて重要です。次のような口腔ケアも心がけましょう。

- ・あごの周辺を手で刺激して、唾液の分泌を促す
- ・舌をお口の中で前後左右に動かす「舌の体操」
- ・かみ応えのある食品を積極的に食べる など



口腔ケアを忘れずに、行いましょう。

地域おこし協力隊活動レポート

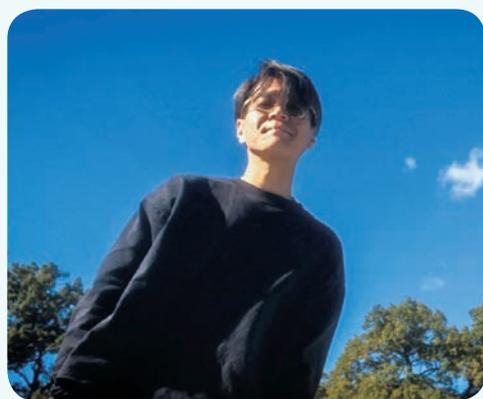
地域おこし協力隊とは、大都市圏に住んでいた方が、地方に移住し、地域の活性化を図るとともにその地での自立定住を目指す取り組みです。協力隊員の紹介、活動内容等をご紹介します。

vol.04 (担当) 清水^{しみず} 勇多^{ゆうた}さん

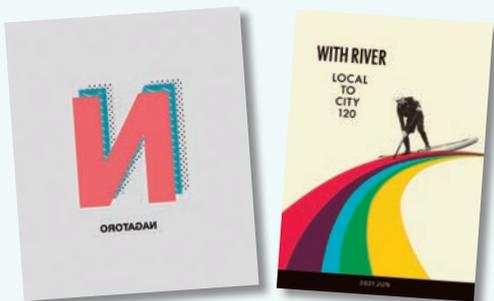
こんにちは、地域おこし協力隊の清水勇多です。2020年10月から長瀬町で活動させて頂いています。私の地域おこし協力隊のミッションは2つあります。

1つ目は、長瀬町で生きる“人”を町の魅力としてインタビュー形式で紹介していく「ウラ長瀬」。半年いろいろ試しながら記事をWEBで発信していました。反響もあったので現在サイトなどリニューアル中です。これから他地域にウラ長瀬を新しい長瀬町の魅力として発信していく準備をしています。

2つ目は、「WITH RIVER」という環境問題に対する取組です。移住してきてから週1回のペースでゴミ拾いをしています。次の世代に綺麗な川を残すために企画を考えています。環境問題について勉強して長瀬町に知識や繋がりを還元します。まずは、6月にカヌーヴィレッジ長瀬の加藤氏とSUPで120キロ先の東京まで目指します。自然から都会へと変化していく風景を見ながら、川の上で社会的関心の高い環境問題について考え向き合ってみます。



長瀬町のホームページから私のSNSや「ウラ長瀬」「WITH RIVER」のホームページにとべます。活動の報告や記事をご確認頂けますのでもし宜しければのぞいてみてください！



Instagram



HP