藤

井寺保健所にご相談ください

民泊を利用する際は、

適法な

施設を利用

しましょう。

許可などを

献血にご協力を

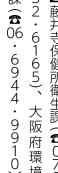
【時】11月8日出 午前10時~午後4時 30分

【所】まつばらマル シェ会場

【備】400ml献血のみ 【問】松原市社会福祉 協議会(☎333-0294)

藤井寺保健所からのお知らせ

〈無料〉HIV·梅毒即日検査(梅毒 検査はHIV検査と同時に行う場 合は無料)、精神保健福祉相談 員・精神科医などによるこころ の健康相談、医療機関に関する 相談〈有料〉水質検査、腸内細菌 検査、ぎょう虫卵検査【備】日時・ 費用など詳細はホームページを ご覧になるか、問い合わ 回席送回 せください。【問】☎072 6 -955-4181(代表)



生課 952.6165), 受けた施設は、 からご参照いただけ |藤井寺保健所衛生課 大阪 府 デ 十 072 環境

氏泊に関する相談は保健 所

住まい近くの民泊に関する相談など

(無許可営業)



健

オノクリニック(西野々2丁目) 院長 淡田修久

松原市歯科医師会

「加齢に立ち向かう」

体内に各種老廃物がたまる病気が最近注目され ています。高齢ほど頻度が高くなります。脳細胞 にタンパク分解ゴミのアミロイドなどが蓄積すれ ば脳機能低下が進みアルツハイマー型認知症につ ながります。通常の検査に加え脳深部のMRIやシ ンチ検査が診断に必要です。脳以外にも心臓、腎 臓などにも異常が出現します。ただこの分野にも 新しい治療法が開発されつつあります。老化対策 ともいえるでしょう。

ある程度のお年になると認知症という言葉が気 になります。(周りからは言われないのに)ご自分 で物覚えが悪くなった、から始まるでしょうか。 記憶機能では短期記憶(記銘力)の低下(さっき聞 いた事が出てこない)が先立ちその後各種の脳機 能の低下が残念ながら徐々に出現します。それに 対抗するには、何ごともメモをしておく、あれそ れなどの代名詞は使わず固有名詞を使用する、孤 立せずご自分からすすんで脳を刺激する集まりな どに積極的に参加(いやな人がいる、は脳の刺激 です)、稽古事、カルチャー作業もよいでしょう。 もちろん、今持っている病気があればきっちり治 療することが対策のスタートです。あわせて体力 維持も大事です。高齢の人はご自分で行動される ことが少ないので身内の方の誘導も必要です。

(余談) この7月に 「認知症のセミナー」 を開催しま した。その際、一人暮らし、二人暮しが激増して いることが指摘されました。50年前は2ないし3 世代同居が多数でした(サザエさん一家)。孤独対 策として人型ロボットの開発が進められていま す。癒し系として優れものだと感激しました。こ れからはペットより優秀なロボットが一生の伴侶 でしょうか。

お口の中の汚れについて

「歯垢」「バイオフィルム」「歯石」といった言葉をお聞 きになったことがあると思います。「歯垢」とは、食後8 時間程度でできる微生物の塊のことです。歯の表面を 爪でこすると白い汚れがつくのが歯垢です。食べかす が細菌の栄養源となるために、食後に発生します。歯 垢が□腔内に長時間留まって膜のようになったものが 「バイオフィルム」です。歯垢は食後の歯みがきで取り 除くことができますが、膜のようになって歯に付着し ているバイオフィルムの状態になると、歯科医院のク リーニングでないと取り除くのが難しくなります。さ らに、歯垢が唾液中に含まれるカルシウムやリンと反 応して石灰化すると「歯石」となります。下の前歯の裏、 上の奥歯の外側によく歯石は付着します。歯石になっ てしまうと、やはり日頃の歯みがきだけでは取り除く ことはできません。

したがって、遅くとも歯垢のうちに歯の汚れを取り 除くことが肝要となってきます。また、細菌は口蓋や 舌の表面にも潜んでいるので、歯だけでなく舌や粘膜 の清掃もしっかり行う必要があります。

大人の口の中には、300~700種類の細菌が生息し ているといわれます。歯をよく磨く人で1000~ 2000億個、あまり歯を磨かない人では4000~6000 億個、さらにほとんど磨かない人では1兆個もの細菌が すみ着いています。□の中の汚れや細菌は、唾液のも つ自浄作用によってある程度は洗い流されますが、加 齢によって唾液の分泌量が減ることで細菌が定着しや すくなります。

口の中の細菌には、カンジダ菌、黄色ブドウ球菌、 緑膿菌、肺炎桿菌、インフルエンザ菌など、全身疾患 の原因菌も含まれており、免疫力の低下とともに増殖 し、病気を引き起こすこともあります。誤嚥性肺炎な どの病気のリスクを減らすためにも、口腔ケアをしっ かり行ってお口の中を清潔に保つことが大切です。