

## 口腔トラブルが認知症発症率を高める？



虫歯や歯周病といった口腔トラブルが認知症の発症リスクを高めていることをご存知でしょうか。20本の歯がある方と比べて歯が全くない方は、認知症になるリスクが1.85倍高くなるという統計があります。また、口腔ケア（正しい歯磨きやうがい等）に関心がない・出来ていない方も1.76倍発症リスクが高くなると言われています。正しい口腔ケアを心掛けることで、おいしい食事を楽しみ、友人や親しい人との会話に花を咲かせ、表情を作ることが出来ます。口腔ケアを怠ると当たり前に出てくる食事や会話が難しくなり、日常生活の刺激も薄れ、認知症の発症リスクを高めます。また、冬場は肺炎の季節でもあります。口腔内を清潔に保つことで肺炎になる可能性を低く抑える事ができ、しっかり咀嚼することで誤嚥や窒息するリスクも減少させることができます。地域包括支援センターでは口腔ケアを含めた予防を行っているサロンなどのご紹介も可能です。ご興味のある方は下記までご連絡ください。

▼問い合わせ 扶桑町地域包括支援センター（扶桑町総合福祉センター1F） ☎（91）1171  
月～金曜日【12月30日（月）～1月3日（金）・祝日を除く】午前8時30分～午後5時15分

## 丹羽消防署

# 119番

### 新年あけましておめでとうございます

1月になりました、新年が始まりました。  
寒さも一段と厳しくなっており、風邪やインフルエンザが流行する時季となりました。  
皆さんも体調にはお気をつけて良いお正月をお過ごしください。

### 冬は風邪・インフルエンザが流行する！？

毎年この季節になりますと風邪とインフルエンザが流行します。たかが風邪、ただの風邪と思って病院へ行ったらインフルエンザでした！なんてことも少なくありません。風邪とインフルエンザの大きな違いは次のようになっています。

#### 風邪の場合

- 年中かかる可能性がある
- 症状は徐々に現れ、37度前後の微熱
- 悪寒が弱く、喉や鼻といった局所的症状

#### インフルエンザの場合

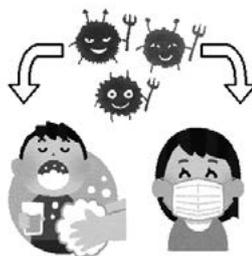
- 12月から3月にかけて流行
- 症状が急激に現れ、38度以上の高熱
- 悪寒が強く、強い全身症状

他にも、インフルエンザの場合は伝染性が強く、広い範囲で流行したり、肺炎や脳症といった合併症や持病の悪化を引き起こし、最悪の場合、死に至ることもあるため、注意が必要です。

新年になりますと、親戚が集まったり、初詣に行く、福袋を買いに行くなど、多くの人とふれあうことが多くなります。なので、しっかりとした予防と対策をして良い年明けを過ごしましょう。

### 【風邪やインフルエンザの予防ポイント】

- ① 家に帰ったら、丁寧に手洗いとうがいを忘れずにしましょう。
- ② 人混みに行くときは、マスクの着用を心掛けましょう。
- ③ 咳やくしゃみをするときは、マスクやハンカチなどで口と鼻を覆いましょう。
- ④ 栄養、水分、睡眠はちゃんと取りましょう。



### 令和2年 丹羽郡消防出初式

本年も、災害のないまちづくりを目指し、誓いも新たに次のとおり消防出初式を行います。

皆さんのご参観をお待ちしています。

- ▼日 時 1月13日（月・祝）  
午前10時開式
- ▼場 所 大口町民会館



▼問い合わせ  
丹羽広域事務組合  
消防本部 予防課  
☎（95）5158