

3月の「自治会だより」です。

平和町自治会だより 平成31年3月



右上は、ホームページ<http://heiwa.weblog.fc>でQRコードです。

いよいよ3月になり今年度も終わりになりました。

2月の広報ながさきに、身近に迫る「認知症」という記事がありました。考えさせられます。

1,いろいろな知識

※老人の取り扱い

行動10:指摘はできないが、口がそこそこ臭い。

老化:唾液の分泌が減るので、口が臭くなる。

自分の口が臭いことに気づいていない。

◎周りの人がしがちな間違い

- ・口が臭いのに、我慢して何もしない。

◎周りの人がすべき正しい行動

- ・歯科受診を勧める。

◎自分がこうならないために

- ・コップを用意して、口臭をチェックする。
- ・飴やガムを口にする。
- ・歯磨きだけでなく、歯間ブラシ等も使って歯をしっかりと洗浄する。
- ・入れ歯であろうと、歯も口もきれいにしておく。
- ・こまめに水分を摂る。
- ・噛む回数を増やし。噛む回数を数えるだけでも効果があります。
- ・硬いものを食べる。硬さが選べる煎餅がお勧めです。

◎自分がこうなったら

- ・唾液腺をマッサージする。
- ・鼻呼吸を心がける。
- ・寝る時に口呼吸になる人は横向きで寝る。
- ・就寝時には加湿器を使う。もしくは濡れたタオルを部屋にかけておく。
- ・興奮気味の時は、鼻から大きく息を吸って腹に空気を入れ、口から吐く。
- ・ピロリ菌を除去する。