

11月8日は
「いい歯の日」

オーラルフレイル対策をして 健康寿命を延ばしましょう

人生100年時代、歯と口を健康に保ち続けるためには、口の中の衛生状態を保つことと、口の機能を管理することが大切です。いつまでも食べたり話したりできるよう、いい歯の日に合わせて、口の機能を意識しましょう。

オーラルフレイルとは

口のささいな衰え(食品をかめない・むせるなど)を放置してしまうことで、食べられる食品が少なくなり、口の機能や心身・栄養状態にも負の連鎖が生じることです。一方で、適切なタイミングで気づき、対策が取れば、改善できる場合もあります。まずは口の中の状態をセルフチェックしてみましょう(表1参照)。チェックリストの5項目のうち、2項目以上が「当てはまる」に該当すると、オーラルフレイルの可能性がります。

表1 オーラルフレイルのチェックリスト

質問項目	当てはまる	当てはまらない
自身の歯は、何本ありますか。 (さし歯や金属をかぶせた歯は、自身の歯として数えます。 インプラントは数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい	いいえ
お茶や汁物などでむせることがありますか。	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか。	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか。	はい	いいえ

(出典：日本老年歯科医学会)

オーラルフレイルを予防するために

口の機能を維持・向上させるため、舌やくちびるを大きく動かして、口の周りの筋肉を鍛えましょう。



いい歯の日イベント

歯と口の健康ポスター展

▶内容＝区内小・中学生の入選作品

パネル展示

▶内容＝歯と口の健康クイズなど※クイズ参加者に「いたPay健幸ポイント」をプレゼント

歯ブラシ回収ボックスの設置

▶内容＝使用済み歯ブラシの回収

【いずれも】

▶とき＝11月4日(火)～7日(金)、9時～17時(初日は11時から、最終日は15時まで)▶ところ＝イベントスクエア(区役所1階)

問 合

健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎3579-2727

芸術をあなたに

- チケットのお求め…電話または区立文化会館チケット販売窓口(☎3579-5666、9時～20時)
- 公演内容のお問い合わせ…電話で、(公財)板橋区文化・国際交流財団(☎3579-3130、平日9時～17時)

好評発売中

板橋映画上映会「おおやまレトロシネマ」

- ▶とき＝11月21日(金)
- ▶時間・内容・出演(各1回制)

- 10時30分…オペラの怪人、山内菜々子
- 14時30分…キートン将軍(大列車追跡)、尾田直彪
- 18時30分…雄呂血、澤登翠※音楽家による演奏あり

※活動弁士による無声映画上映会

▶ところ＝区立文化会館小ホール▶料金＝各回1000円(全席自由)※未就学児入場不可

劇団四季ファミリーミュージカル「カモメに飛ぶことを教えた猫」

▶とき＝12月25日(木)17時▶ところ＝区立文化会館

大ホール▶料金＝1階席一般6000円・小学生以下4000円、2階席一般4000円・小学生以下3000円(全席指定)※2歳以下で保護者の膝上鑑賞は無料

鑑賞無料

ロビーコンサート

▶とき＝11月27日(木)12時20分～13時▶ところ＝成増アクトホール▶出演＝佐野優子(ピアノ)▶曲目＝英雄ポロネーズなど▶定員＝400人(先着順)※当日、直接会場へ。



くらしフェスタいたばし

消費生活展

▶とき＝11月15日(土)10時～16時▶ところ＝中央図書館▶内容＝区内消費者団体の研究発表パネル・手作りワークショップ・野菜充足度チェックなど

消費者団体主催講座

▶内容・ときなどは表2参照▶対象＝区内在住・在勤・在学の方▶費用＝A～CE700円▶持物＝A針・待ち針・白糸Bはさみ・メジャー・木工用ボンド・洗濯ばさみ10個・ウエットティッシュC写真Eメガネ(お持ちの方)Fタオル▶申込＝10月27日(月)朝9時から、電話で、消費者センター

表2 消費者団体主催講座

内 容	と き	と ころ	講 師	定員(申込順)
A 衣料リフォームでミニミニバッグ作り	11月4日(火)9時30分～12時	消費者センター	八重桜の会会員	各20人
B 講座「クラフトかご作り」	11月6日(木)10時～12時		東都生協第3地域会員	
C 秋のカップアレンジ体験	11月6日(木)10時～11時30分	グリーンホール503会議室	WakuWakuサロン会員	
D 講座「安心・安全な加工食品とは」	11月20日(木)10時～12時	消費者センター	成増まちの学校会員	30人
E コットンリース作り	11月21日(金)10時30分～12時30分		板橋マダムス会員	21人
F 椅子ヨガ	11月26日(火)14時～15時		新日本婦人の会板橋支部会員	20人

問 合

消費者センター ☎3579-2266

区民スポーツ大会

申込方法など詳しくは、区・区スポーツ協会ホームページにある競技要項をご覧ください。

種 目	と き・と ころ	定 員・費 用	申 込 期 間・問
スキー ●回転(シングルポールスラローム制)	●来年2月8日(日) ●菅平高原スキー場(長野県上田市)	●100人(申込順) ●一般2000円、小・中学生1000円	●12月10日(木)まで ●協会・内田 ☎090-5212-9414

問 合 スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

公共機関だより

板橋市場まつり

▶とき＝10月26日(日)8時30分～11時30分▶ところ＝中央卸売市場板橋市場※当日、直接会場へ。▶内容＝野菜・果物・花の販売、阿波踊りなど▶問＝板橋市場まつり実行委員会 ☎3979-7623(平日、8時～14時)、中央卸売市場板橋市場 ☎3938-0171

11月9日～15日は秋の火災予防運動期間

●浮間公園防災フェスタ

▶とき＝11月3日(祝)10時～14時▶ところ＝都立浮間公園▶内容＝ミニ防火衣着体験・バッテリーカー乗車体験など▶問＝志村消防署 ☎5398-0119

全国矯正展

▶とき＝12月6日(土)10時～17時30分・7日(日)9時30分～15時30分▶ところ＝東京国際フォーラムホールE(千代田区丸の内3-5-1)▶内容＝刑務所作業製品の展示・販売など▶問＝法務省矯正局成人矯正課 ☎3580-4111

10月は「油・断・快適 下水道」キャンペーン強化月間

下水道に油を流すと下水道管内で冷えて固まり、詰まりや臭いの原因になります。また、大雨が降ったとき、固まった油は、はがれて川・海に流出してしまいます。下水道管の詰まりを防ぎ、川や海の良い水環境を保つため、下水道に油を流さないよう、ご協力をお願いします。▶問＝東京都下水道局西部第二下水道事務所お客さまサービス課 ☎3969-3343

