

# 地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

## 口から始める介護予防

介護予防は運動だけではありません。口の中をきれいにすることで、誤嚥性肺炎などを防いだり、おいしく食べることにつながります。歯と口のケアは、虫歯や歯周病予防のためだけではなく、全身の健康を守るためにとても大切です。

### 食べかすは残っていませんか？

残っていたら思いっきりグチュグチュブクブクとうがいをしてください。  
口の周囲の筋肉のリハビリにもなります。



ブクブクうがいを

ガラガラうがいは、  
飲み込む力が衰えてる  
方は控えましょう

### 歯垢・歯石はついていませんか？

歯垢をとるには、歯磨きがポイントになります。丁寧に歯ブラシをあてて、軽い力で小刻みに動かしましょう。歯磨きは毎食後が理想ですが、寝る前が最も大切で、丁寧に行ってください。

入れ歯を使用している方は、義歯用ブラシを使って流水で洗いましょう。

#### 〈歯垢の付きやすい場所〉

歯と歯ぐきの境目



歯み合わせの溝



歯と歯の間



### 入れ歯の洗い方

- 食後はずして必ず洗う
- 歯ブラシや義歯用ブラシで洗う
- バネの裏側は特に丁寧に

### 舌苔はありませんか？

舌苔（ぜったい）とは、舌の中心が白っぽくなっている状態です。付着したままにすると、口臭の原因になることがあります。舌をきれいにする場合は舌ブラシで、奥から手前に一方向で弱い力で取り除いてください。強くこすりすぎて傷がつくと、味覚障害などになることがあります。

#### 〈ブラシの動かし方〉



### 地域包括支援センター相談窓口

津山本所（津山総合支所内） 0225-68-3780  
豊里分室（豊里総合支所内） 0225-76-4811



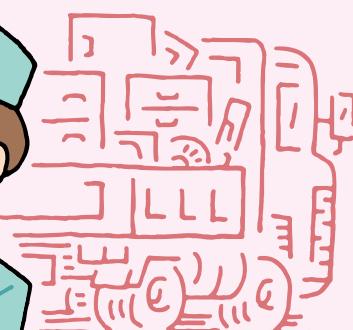
## 見守り 新鮮情報

# ネット広告で見た 不用品回収 10倍以上の料金に

ネットで「1.5トントラックに詰め放題  
**3万9800円**」という広告を見て、  
不用品の回収を申し込みだ。



作業当日、詰め込み後に事業者から  
領収書へのサインを求められ、  
金額を確認すると



©Kurosaki Gen

約**65万円**  
だった。不用品を  
運び出してもらわないと  
困るので、  
やむを得ず  
サインをしたが、  
作業前に金額に  
について説明は受けておらず、  
支払いたくない。(70歳代 男性)

## ひとこと助言



本文イラスト：黒崎 玄

- ネット広告やチラシに記載された料金の通りとは限りません。不用品回収を依頼する際は、事前に複数の事業者から見積もりを取り、料金や具体的な作業内容を比較検討しましょう。
- 荷物の量や状態によっては、追加料金が発生する場合もありますが、作業開始前に、支払う見込み額を確認することが大切です。
- 不用品の収集・運搬業は、市町村による「一般廃棄物処理業」の許可が必要です。担当部署に問い合わせるとよいでしょう。
- 作業時は家族や周りの人に立ち会ってもらいましょう。
- クリーリング・オフできる場合があります。困ったときは、すぐにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン 188)。

見守り新鮮情報 第418号（2022年3月8日）発行：独立行政法人国民生活センター