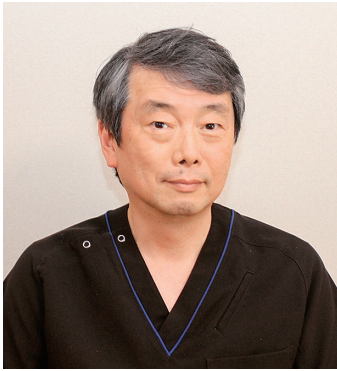




高萩市歯科医師会 会長

すぎた ゆういち
杉田 裕一 先生

杉田歯科医院 院長 / 日本歯周病学会 指導医

日頃の口腔ケアの重要性や、最近耳にする「オーラルフレイル」対策について、お話を伺いました。

日頃の口腔ケアの重要性を教えてください。

口腔の健康を保ち、むし歯や歯周病の進行を抑えるには、お口の中を清潔に保つことが重要です。毎日の歯磨きはもちろん、むし歯や歯周病を適切に治療して、口腔内の健康を維持することが大切です。

歯のメンテナンスが必要な間隔は人それぞれ異なるので、かかりつけ歯科医へ相談しましょう。

「オーラルフレイル」とは、どのような状態ですか。

加齢とともに心身の活力(運動・認知機能等)が低下していくことを「フレイル(虚弱)」と言います。オーラルフレイルはそのうち、「噛む・飲みこむ・話す」といった、口腔機能が衰えていく状態を指します。

オーラルフレイル予防の重要性を教えてください。

噛む・飲みこむ力が弱くなると、食生活に支障をきたします。オーラルフレイルを放置すると、食生活が乱れ、全身の健康や社会参加にも影響を及ぼします。予防のためには、日頃から、自分のお口の状態を知ることが大切です。

かかりつけの歯科医を持ち、将来を見据えた口腔ケアに取り組みましょう。

自分の口の状態を知ろう！ オーラルフレイル セルフチェック

質問事項	はい	いいえ	質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0	半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0	さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0	1
義歯を入れている	2	0	1日に2回以上、歯を磨く	0	1
口の渇きが気になる	1	0	1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

● 合計点数が 0～2点：危険性は低い 3点：危険性あり 4点以上：危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

ライフステージに応じた
市の主な取り組み

妊娠・乳幼児期

- 妊娠期は、ホルモンバランスの関係から歯周病になりやすく、早産の一因になることも。
- 乳幼児期は乳歯が生え、歯のケアが始まる大事な時期。
- パパ・ママレッスン
- 乳幼児健診・歯科健診
- 赤ちゃん教室

学童・思春期

- 乳歯が永久歯に生え変わる大切な時期。毎日の歯磨きと、定期的な歯科健診を習慣づけましょう。
- 歯科相談
- 学校での健康歯科教室
- フッ化物うがい支援

青壮年期以降

- 定期健診の機会が減り、歯周病が増え始める時期。規則正しい生活習慣とともに、歯・口腔ケアを心がけましょう。
- 歯科相談
- 歯周病検診
- 歯と口腔に関する講演会

市は日本歯科大学と連携し、歯周病検診・講演会を行っています。



令和5年度 情報公開・個人情報保護制度 実施状況



市民の皆さんの理解と信頼を深め制度の適正な運営を図るため、情報公開や個人情報保護制度の実施状況を公表しています。令和5年度の実施状況は、下記のとおりです。

※令和5年度から、市が保有する個人情報は、個人情報の保護に関する法律に基づいて取り扱っています。

1 情報公開請求の実施機関別件数

(単位 件)

実施機関名	公開請求	公開請求の処理状況				取下げ	審査請求 (内処理中)
		公開	部分公開	非公開	処理中		
市長	9	2	6	1	—	—	0(2)
消防長	3	2	1	—	—	—	—
教育委員会	1	—	1	—	—	—	—
その他委員会	—	—	—	—	—	—	—
議会	—	—	—	—	—	—	—
合計	13	4	8	1	—	—	0(2)

2 個人情報開示請求の実施機関別件数

(単位 件)

実施機関名	個人情報 ファイル簿	開示 請求	開示請求の処理状況			
			開示	部分開示	不開示	取下げ
市長	55	5	2	2	—	1
消防長	5	—	—	—	—	—
教育委員会	2	—	—	—	—	—
その他委員会	2	—	—	—	—	—
合計	64	5	2	2	—	1

※ 非公開及び不開示は、情報の不存在を含む。

お仕事 魅力紹介



生活に彩りと美味しさと楽しさをプラスする

10棟のビニールハウスの中には、色とりどりの鮮やかな花やハーブが並びます。柴田農園は、昭和43年に柴田農場として創業。平成28年に柴田農園へと改名しました。ハーブやエディブルフラワーと呼ばれる食用花の生産をメインに、花苗や野菜の生産・販売などを行っています。

3代目を担う代表の柴田祥平さんは、就農後、エディブルフラワーに注目。広島県内の農園でノウハウを学び、茨城県内では珍しい栽培を始めました。現在は、年間で約200種類のベビーリーフ・ハーブ・エディブルフラワーを、農薬を使わずに土耕で栽培しています。その多くは県内外のレストランなどへ提供されています。

「農園内でワークショップを開催したい」と今後の目標を語る柴田さん。「自分がかかわる人みんなが幸せになれば」という思いを胸に、これからも花やハーブを通して人々を笑顔にしていきます。



柴田農園

代表 柴田 祥平
住所 高萩152
TEL 22-4405

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関する悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎029-353-8305

結婚相談所ムスベル

合同会社

千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

〒316-0034 茨城県日立市東成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibato627@world.ocn.ne.jp