

健康 だより

「非常時の口腔ケア」

災害が発生し普段どおりの暮らしができなくなると、生活リズムの乱れ、食事内容や食事形態の偏り、心身へのストレスなどが原因で体の不調を生じることがあります。特に風邪や気管支炎、肺炎などの感染症が広がりやすくなります。避難生活において体内に菌やウイルスがなるべく入らないようにするためには、こまめな手指消毒、マスクの着用、うがい・歯磨きによる口腔ケアが大切です。口腔ケアはインフルエンザ等の感染リスクを下げ、免疫力がアップします。自分の身を守りながら周囲の人も守るために口腔ケアを行いましょう。

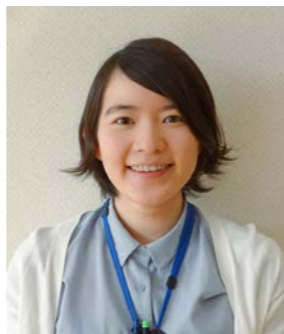
非常時にお口を清潔に保つポイントです。①食後に少量の水やお茶を数回に分けてぶくぶくうがいをしましょう。洗口剤を使うと殺菌効果が高まります。②水が不足しているときは歯磨き剤を使わずに磨きましょ

う。歯ブラシがないときはハンカチやタオル、ティッシュペーパーなどを指に巻き付け、歯の汚れを拭き取りましょう。③食事やガムをよく噛んで食べて唾液をたくさん出しましょう。唾液腺マッサージやお口の体操も効果的です。④入れ歯を使用している方は可能であれば毎食後、少なくとも1日1回は外してウェットティッシュやガーゼなどを使って汚れを取りましょう。部分入れ歯は針金の部分などが複雑な構造の場合が多いため義歯用ブラシや歯ブラシ、綿棒などでお手入れしましょう。

災害に対する備えとして、歯ブラシ、コップ、洗口剤、入れ歯ケースや洗浄剤、義歯ブラシなどを非常用持ち出し袋に入れておきたいですね。また、日頃から何でも食べられる口腔状態を維持するために定期的に歯科健診を受け、お口の健康管理をしましょう。

【執筆者】

保健福祉課健康推進係
保健師 西 瑞穂



くらしの ニュース

相続登記が
義務化となります

旭川地方法務局登記部門
☎ 0166-38-1146
※受付時間 平日 8:30~17:15 まで

相続登記の申請をお忘れなく
公共事業、復興事業などの土地利用を阻害する所有者不明土地の問題は、相続登記がされないことが大きな原因となっています。そこで、所有者不明土地の発生予防の観点から、不動産登記法が改正され、令和6年4月1日から相続登記が義務化となります。これにより、不動産を所有する方が亡くなられた場合、その相続人は、所有権の取得を知った日から3年以内（遺産分割協議の場合は、話し合いがまとまった日から3年以内）に相続登記の申請をしなければなりません。これは、すでに発生している相続も対象となり、令和6年4月1日から3年以内に相続登記が必要となりますので、ご注意ください。

相続が発生すると、亡くなられた方名義の預金の払戻しを始めとする様々な手続に、大量の戸籍書類一式をそれぞれ個別に提出する必要があります。必要ありません。
法定相続情報証明制度が便利
法定相続情報証明制度は、法務局に申出書、戸籍書類一式及び相続関係を示した図（法定相続情報一覧図）を提出すれば、法定相続人の証明書を何通でも無料で取得できる制度です。亡くなられた方の相続登記、預金の払戻し、相続税の申告、年金手続などに戸籍書類一式の提出が省略できますので、大変便利です。
ご検討される方は、旭川地方法務局登記部門まで、お気軽にお問い合わせください。



今月の あたのしめ

先月号の答え



下から3・左から3番目の鬼だけ牙がない

まちがいさがし

みぎとひだりのえから まちがいを8こさがしてね



新一年生のご紹介

4月から小学生の皆さん（敬称略） 学校別表記

森下 篤斗	森 陽菜実	照井 陽仁	谷 幸治	小山 芽衣	鬼志別小 6名	渡邊 絢斗	浅茅野小 1名
葛西 悠翔	太田 銀二	大垣 統路	浜鬼志別小 8名	佐藤 幹華	小松 瀬那	知来別小 2名	森下 奏斗
		計 17名	世永 真那	山岸 龍惺	菅井 柚樹	佐藤 紬	佐藤 小桜