

健康メモ

お口から始める健康づくり

歯や口の役割は、第一に「食べる」ことを思い浮かべますが、それ以外にも「話す」「表情をつくる」「呼吸する」等、様々な役割があります。また、かむことで脳の血流量が増え、脳の神経細胞が活発になるため「認知症予防」にもつながると言われています。

【歯や口の機能が衰えることとなる?】

- ・固いものが食べにくい
- ・よくおせる
- ・だ液が出にくい
- ・口の中が乾燥する
- ・口臭がある
- ・口内炎がある



この状態が続くと...



栄養の不足(低栄養状態)
脱水症状
窒息
誤嚥性肺炎
閉じこもりがちな生活による体力や筋力、意欲の低下

このように歯や口の状態はからだの健康や生活に大きく関わっています。

【誤嚥性肺炎には要注意】

大人の口の中には三百七種類の細菌が生息しており、歯をよく磨く人で二千億個の細菌が住みついています。その細菌が食べ物の通り道(食道)へ行かず、誤って空気の通り道(気管)へ入って起こるのが「誤嚥性肺炎」です。誤嚥性肺炎は特に高齢者にとって死亡率が高く、注意が必要です。

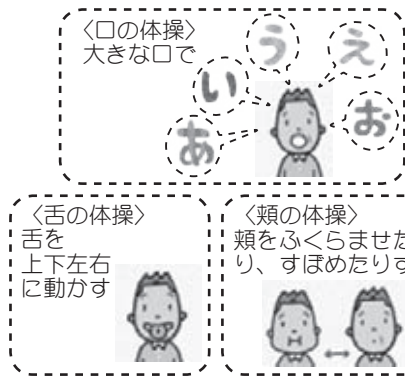


【健康なからだのために歯と口のケアを】
ア. 歯や口の清潔を保つ



汚れやすい場所を意識しながら磨き方を工夫しましょう。

イ. かむ力や飲み込む力をつける



体操は食前に行なうとより効果的です。
歯や口のトラブルを早期発見・治療するために、定期的な歯科受診を受けることもお勧めです。

(保健師 塚崎優希)

届出はお済みですか？

消費税

課税事業者の方へ

個人事業者の方で、新たに課税事業者(消費税の申告・納付が必要な方)となる場合には、名寄税務署に「消費税課税事業者届出書(基準期間用)」の提出が必要です。

課税事業者とは？

基準期間(その年の前々年)における課税売上高(消費税が課税される取引の売上金額と輸出取引等の免税売上金額の合計額)が1,000万円を超える方が該当します。

したがって、平成27年分の課税売上高が1,000万円を超えている方は、平成29年分の消費税の課税事業者に該当します。

簡易課税制度

基準期間における課税売上高が5,000万円以下の方は、簡易課税制度を選択することができます。

なお、平成29年分から簡易課税制度を適用して申告する方は、平成28年12月31日までに「消費税簡易課税制度選択届出書」を名寄税務署に提出する必要があります。