



お口の健康教室

〜いつまでも美味しく食べて歯っぴーライフ!!〜

いつまでも美味しく食事をし、元気に過ごすためには、口の健康を保つことも重要です。今回は地域のサロンや宅老所などで「口腔ケアの大切さ」を伝えている歯科衛生士の島田さんにお話を伺いました。



新屋住宅老所での教室の様子

口腔ケアの大切さとは？

お口の健康教室では、口の役割や健康を保つことの大事さ、家ででもできる口の体操や歯磨きなどのケアのポイントをお話しています。固い物が食べにくい、食事中にむせることがある、口の中が渇くなど、口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」と言いますが、早めに気づいて対処することで症状を改善することができます。唾液腺マッサージや舌の体操などの口の訓練が効果的です。また、意識して嚙む回数を増やしたり、歯ごたえが残るようにゆで加減を調節す



三重県歯科衛生士会 松阪支部
しまだ ふうみ
歯科衛生士 島田 富美さん

るなど調理方法を工夫して嚙む力を鍛えていただくことも良いと思います。口の状態は全身の健康にも影響するので、口腔ケアは欠かさず行ってください。口の状態は精神面にも大きく関係します。例えば歯を失ったため人と会いつらくなったという話もよく聞きます。口腔ケアを行うことで、いきいきとした生活へとつながれば嬉しいです。

皆さんへメッセージ

私たち歯科衛生士の役割は、皆さんが最期まで食べたいものを美味しく食べられるように支援することです。たく

さんの方に口腔ケアの方法、かかりつけ歯科医をもつことの大切さなど、正しい知識を広めることが自分の役割だと感じ、日々地域への周知に取り組んでいます。教室に参加した方が家族や近所の人に、伝えていただけると嬉しいです。私たちも参加者の思いをお聞きし、日々の講話、指導に繋がっていきますので、教室では気軽にお声をかけてください。皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

参加者の声

- 初めてお口の健康教室に参加しましたが、わかりやすく、とても楽しかったです。パタカラ体操は早速やってみます。
- 歯の磨き方や口の健康が大事だということがわかりました。歯間ブラシなどの補助清掃器具も使ってみようと思います。

パ
カ
ラ

