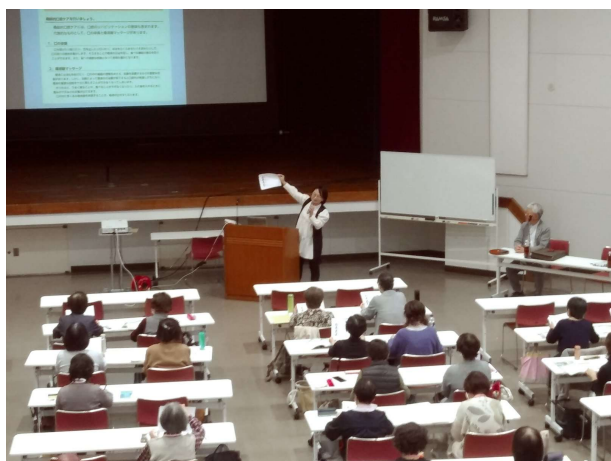


いざなぎ学園だより

第20回講座 令和6年11月13日（水）



令和6年11月13日(水)、午前10:00から淡路文化会館講堂にて、淡路市歯科医師会の元津敏文氏をお招きし、第20回講座「高齢者のお口のトラブルとケア」を開催しました。学園生65名が受講し、いつまでも大切な歯を健康に保つには、毎食後と寝る前は必ず歯磨きをすること、歯頸部う蝕予防のためフッ素入り歯磨剤を使用すること、バイオフィルムを作らないこと、定期的に歯科健診を受けることの大切さを学びました。

◎学園生のみなさんの感想 振り返りシートから（抜粋）

- お口のケアの大切さを学んで良かったです。歯磨きの習慣、朝夕だけでしたが、食後には毎回したいと思います。お口の体操、マッサージ舌まわし運動、くちびるの運動、ほほふくらまし運動、パタカラ体操、早口ことばを日常取り入れて実施したいと思います。継続できるよう努力したいです。ありがとうございます。
- 高齢になると歯がガタガタ、歯の大切さ、体に影響があるのが分かりました。歯周病治療しないと糖尿病が治らない事、口内を不潔にすると誤嚥性肺炎になりやすいとの事、大変勉強になり、定期的に歯科健診を受けようと思いました。
- 具体的でわかりやすい内容で口腔ケアを再認識でき、良かったです。歯磨きのし方、口の体操など今日から取り組んでみたいと思います。のどアメも気を付けたいです。定期健診も心掛けたいです。
- 私自身も歯が悪いので関心が深かった。歯ブラシで歯のつけ根を痛めるのは初めて知った。ソフトブラシに変えようと思う。映像があり、よくわかった。
- 歯周病の恐ろしさを知り驚いています。予防、手当、治療の大切さを教えて頂きました。歯磨きを丁寧にしたいと思いました。お口の体操もやっていくつもりです。歯ブラシの使い方を間違っていました。
- パタカラ体操、早口ことばを毎日楽しく実行したいです。歯ブラシの選び方、使い方を家族にも教えたいと思います。

兵庫県立淡路文化会館

〒656-1521 兵庫県淡路市多賀600

TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400

<https://www.awaji-bunkakaikan.jp/>

