



【健康講演会】を開催しました！

11月9日（日）、町公民館にて健康講演会「歯と食で変わる未来」を開催しました。

はじめに、北海道大学大学院歯学研究院口腔健康科学分野予防歯科学教室の岩崎正則教授より、『歯と口の健康状態と食との関連について』と題して、歯や口の健康が全身の健康に深く関わっていることについてお話をされました。歯や口の機能が弱ると、食べ物をしっかりと噛めなくなり、栄養不足や筋力の低下につながる場合があります。



これは「オーラルフレイル」と呼ばれ、フレイルや認知症の進行とも関係するため、日々からの予防が重要であることが強調されました。

講演では、舌や口まわりを動かす簡単な体操、ブクブクうがいやガラガラうがいなど、毎日取り入れやすいケア方法も紹介され、参加者は熱心に耳を傾けていました。

「歯のことはつい後回しにしていましたが、口の健康が全身に影響することを知り、歯科健診に行こうと決意しました。」という声も聞かれました。



続いて、ライオン株式会社の三浦智子先生より、『平常時と災害時の口腔ケア』と題して、歯磨きの基本的な方法や、歯間ブラシ・デンタルフロスの具体的な使い方について説明がありました。

また、災害時など水が十分に使えない状況での口腔ケアについても取り上げられ、避難所では歯磨きの時間をずらすなど、周囲に配慮しながら口内を清潔に保つ工夫が必要であることを学びました。

「正しい歯の磨き方がわかり、日常に活かせそうです。」「災害時でもできるケアを知り、備えとして心強い学びになりました。」といった感想が寄せられました。

今回の講演会は、日常の健康づくりだけではなく、災害に備えた口腔ケアについても理解を深める機会となりました。「歯の健康講演会は、実は歯に悩みを抱える方ほど参加をためらいがちです。でも本当は、そういう方にこそ気軽に足を運んでいただきたい、そんな温かい場だと感じました。」という声が聞かれ、どの感想からも「歯と口を大切にすることは、自分の力で健康を守る第一歩である。」という気づきが表っていました。

保健推進委員会では、これからも地域の皆さんとともに「自分の健康を守る力」を育んでいく取り組みを続けてまいります。

【美園区会 健康学習会】

9月4日（木）、美園町区会にて健康学習会が開かれました。はじめに、町保健師より「オーラルフレイル（口の機能の衰え）」に関する講話があり、噛む・飲み込む力の低下は全身の衰えにつながること、毎日の口腔ケアで予防できることを学びました。町の現状として、歯科検診の受診率が低いことや、口の健康に課題を抱える方が多いことも示され、早めに気づき整える大切さが強調されました。

その後、NPO法人よいち総合型地域スポーツクラブマネージャー今川さんの指導で体をほぐす運動に取り組み、参加者皆さんでボッチャを楽しみました。笑顔が広がり、会場は和やかな雰囲気に包まれました。

美園町区会では、数年にわたり定期的に集まり、交流を楽しみながら体を動かす活動を続けています。閉じこもり予防と健康づくりを目的とし、地域の皆さんのが支え合う「顔の見えるつながり」を大切にしている、温かい取り組みだと感じました。



実 施：美園保健推進委員 瀧澤・中坂

発 行：余市町保健推進委員会会長 宮野秀子

取 材：機関紙部会員 植松・土橋・中村・佐藤・土屋

編 集：機関紙作成部会