

「高齢期に向けた口腔ケア～いつまでも自分の歯で美味しく食べるために～」を開催しました。

日時

平成 27 年1月 22 日(木曜日) 10:00～12:00

場所

鎌倉生涯学習センター 第6集会室

講師

歯科衛生士 花岡 美恵 氏

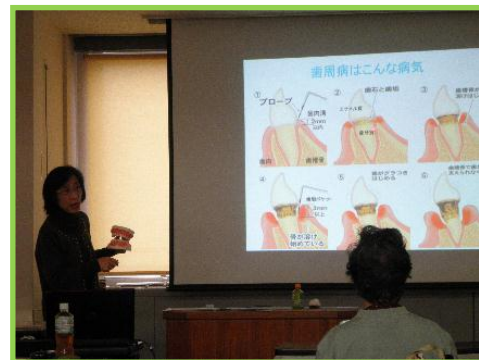
内容

歯科衛生士の先生から、年齢と共に変化する歯肉の状態・口の筋トレ・噛むことの大切さについての講話をいただきました。また、りんごとフランスパンを食べる実習では、噛み方、唾液と食材の混ざり方、嚥下を体験し、噛むことの大切さを学びました。

【当日の様子】



年齢と共に「乾き」「むせ」「歯周病」等が気になる人が増えるようです。



歯の模型を使って歯磨きのポイントや磨きにくいところを教えてくださいました。



歯磨きのみで全ての汚れを落とすことは難しいため、市販されているケア用品の使用法も教えてくださいました。



健康体操や唾液腺マッサージで
口腔機能の維持ができます。



フランスパンとリンゴを1口もしくは2口で
食べる体験を行いました。
「大きめ」「固め」のものをよく噛むことが大切です。

【参加者からの声】

- ・とても楽しく受講できました。
- ・間違った口腔ケアをしていたので、とても参考になりました。
- ・重要なお話が目一杯で、聴かせていただきとても良かったです。「ハミガキグッツ」の話は特に参考になりました。
- ・歯周病の怖さを改めて知りました。まだ、今のところ大丈夫ですが、これから歯や口腔ケアに気を使っていきたいと思いました。



ご参加いただき、ありがとうございました。

お問い合わせ

所属課室: 健康福祉部市民健康課

鎌倉市御成町 18-10 本庁舎 1 階

電話番号: 0467-61-3943

内線: 2333

ファクス番号: 0467-23-7505(代表)

メール: shokuiku@city.kamakura.kanagawa.jp