

“はさまオレンジカフェ訪問と口腔ケア勉強会！”(2025.5.15.)

5月15日(木)の午後、「令和7年度第1回はさまオレンジカフェ」が「ケアハウス市立船橋長寿園のカフェテリア(飯山満町2丁目)」で開催されました。オレンジカフェは「誰もが気軽に立ち寄り、認知症について一緒に語り理解を深める集いの場」です。

当日は、「あおぞら訪問歯科クリニック」による「口腔ケア勉強会」も同時に開催され、多くの方が参加されました。

「口腔ケア」で口の中を清潔に保つことは、口腔内だけでなく体全体の健康を保つケアにつながります。

そこで、今回は勉強会の一部をご紹介します。

高齢者は口腔内の自浄作用が弱まっているため、細菌が増殖しやすく、虫歯や歯周病にかかりやすいだけでなく、唾液の分泌量の低下による味覚の変化やドライマウス(乾燥状態)となりやすいなど様々な問題があります。適切な「口腔ケア」を行うことで予防や新たな効果が期待できます。

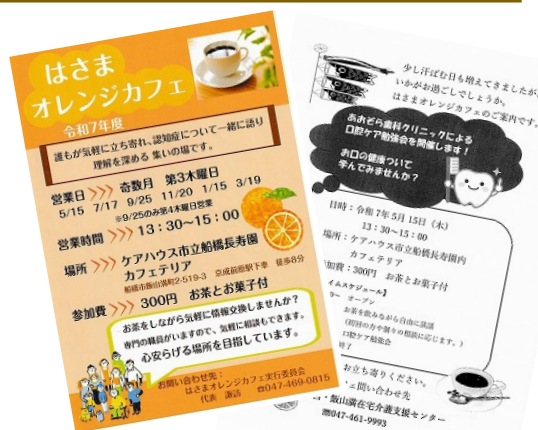
- (1) 歯磨きや口腔内の洗浄による唾液分泌の促進は、歯や口の粘膜を保護して虫歯や歯周病を予防するだけでなく、菌が減少することで、感染症や発熱を予防する効果があります。
- (2) 口腔内の汚れや細菌を減らすことで、細菌が肺に入って起こる「誤嚥性肺炎」の予防につながります。また、高齢者の「おいしく食べる」という生きがいを取り戻すこともできます。
- (3) 噛んで食べるという行為は、脳に酸素を送ったり刺激を与えるため、中枢神経を活性化し「認知症」を予防すると言われています。
- (4) 「噛む」「飲み込む」「呼吸する」「話す」「表情を作る」といった口腔機能を向上・改善できれば、体全体の健康の回復につながります。
- (5) 口腔機能の改善には、お口周りの筋肉を鍛え、摂食嚥下機能の向上・発音の改善・唾液分泌促進などの効果が期待できる「パタカラ体操」もおすすめです。また、入れ歯を正しく手入れして、清潔に保ち使用することも重要です。

口の中が清潔に保たれ、口腔機能が回復すると、食べる楽しみや正常な味覚が戻り、体だけでなく心の健康にもつながります。

“生活の質を向上させて「いつまでも元気に自分らしく生活する」”ことができるように努めましょう。

(二宮・飯山満地区社会福祉協議会 Co-SLEE 塚本記)

https://funabashi-shakyo.or.jp/author/lsc_ninomiya_hasama/



勉強会の始まり



皆さん熱心に！

ボランティア募集中
(ご連絡をお待ちしております)

二宮・飯山満地区社会福祉協議会
船橋市飯山満町 1-950-3 飯山満公民館内
TEL 047-424-0294 / 047-424-0317

