

オーラルフレイルについて学ぼう

SILVER COLLEGE NEWS
シルバークレッジ
新聞

発行元:シルバークレッジ
事務局/教育部生涯学習課(美和公民館)



十一月二十九日(土)は、あま市歯科医師連絡協議会代表で歯科医師の渡邊剛先生と歯科衛生士の舟橋美千代先生を講師にお招きし、「オーラルフレイル」について学びました。口腔内を清潔にする理由や、唾液の役割などについてお話をいただきました。歯の磨き方やお口の体操を行いました。

授業後には、「口腔ケアの大切さを改めて実感した」、「さっそく実行し継続したい」などの感想が数多くあり、これからの生活に役立つ授業となりました。八〇二〇運動はすでに達成できたとか。次は**九〇二〇**、**一〇〇二〇**を目指して頑張りましょう。



行政相談のご利用を♥

🦷 今日から**チャレンジ** bookで歯の寿命を延ばしたいです。皆さん、歯について人それぞれ困っていらっしゃる事がよくわかり、自分も関心をもって向き合おうにしたいと思いました。20年ほど前に左右の奥歯を4本をインプラントにしていますが**絶好調**です。

🦷 口の中は気になっている場所で、自分の歯磨きが正解なのか、3か月に1回の**歯科**検診時にチェックしていただいています。今日は口腔ケアについて詳しく教えていただき、今後健康なお口で**過ご**せるように、日々の努力を続けていきたいと思いました。🦷 毎日の手入れが大切と分かりました。もう80歳を過ぎて手遅れかもしれませんが、**入れ歯を大切に過ごします**。🦷 あの弁慶でも歯痛には勝てなかったらしい。小学生のころから口周りは清潔ではなかったからな。🦷 **今では重度のフレイルだ**。🦷 細かいプリントを何回も配布するのは時間の無駄だと思います。大きなプリント1枚にするか、ホチキスでまとめて配布してください。歯科衛生士の方のお話は**分かりやすく**、はっきりとポイントを絞って話をされてとても有意義だった。口腔ケアの大切さを初めて知った。🦷 **フッ素入りの歯磨き剤**を買って使用したいと思いました。ジンジバリス菌は歯茎のブラッシングで改善できるそうなので、毎日のケアをしっかりとりたいと思いました。🦷 **フレイル爺にならないよう頑張りま**



す。🦷 渡辺先生はそれぞれの悩みに真摯に答えてくださり、今後お話しいただいたことに**気をつけて歯磨き**をしていきたいと思ひます。🦷 皆さん、歯に対する意識が**高い**と思ひました。この歳になって、**もっともっと子どものころから歯を大切に**してきたらよかったですと思ひました。

🦷 久しぶりの染め出しだったので、**わく**

わく気分でやりました。歳を取った分、鏡に映る自分の口元を見て苦笑い。歯磨きをしっかりとやっていきます!

🦷 歯の健康は大切なことは分かっていましたが、正しい歯ブラシの使い方を教えていただき、今日からはしっかりと磨きます。**人生の終わりのときまで自分の歯で食べていきます**。

大人?の階段登る...

シルバークレッジ教室にたどり着くには、二十八段のそこそこ急な階段を上らなければなりません。いくら健脚のみなさんでも、結構な運動になっていることでしょう。これまでに十八回教室を利用して、四百段以上階段を上りました。一三六八段の金刀比羅宮には及びませんが、名古屋のテレビ塔(四一〇段)よりは上ったはずですが。ただし、十八回に分けてですが、元氣よく上ってきてください。仲間が教室で待っていますよ。

