



宮崎医療生活協同組合

このはな支部だより

第320号

2024年5月7日

連絡先 58-1222



このはな支部・運営委員会・発行

4/27支部総会では「オーラルフレイル」を学びました!

初夏をむかえ、安定した天気を期待したいですね。
皆さんゴールデンウィークはいかがが過ごされましたか。

支部総会では、宮崎市口腔保健センターに依頼し、歯科衛生士の浅井美樹氏よりお話を聞きました。出席した皆さんを一気にひきつける、とても分かりやすい内容でした。



「フレイル（虚弱）」は高齢になって心身の様々な活力が低下した状態

「オーラルフレイル」は 口全体の機能がおとろえる状態をいいます

噛めなくなる —— やわらかいものを食べる —— 噛む機能の低下 ——
口腔機能全体の低下 —— 心身機能の低下につながる



「歯を失う原因の37%は歯周病」 歯ぐき奥の炎症性物質が体に悪さをする

「歯周病は全身の健康に影響」 肺炎（誤嚥性肺炎） 狭心症・心筋梗塞 糖尿病
早産・低体重児



『アットおどろく 現代の歯磨き方法』

1. はみがきチューブはブラシの長さまでつける！ キシリトールの効果何もつけない方がよいという時期もあったが..
2. 歯ブラシは幅広のほうがいい 年齢とともに歯肉が下がるので..
3. 持ち方は鉛筆もち 奥から1~2本ずつついでにやさしく
4. 下顎上顎のうらはブラシを立てて
5. 舌の苔（真ん中）は口臭の原因 一日一回夜に歯ブラシでやさしく..
6. 歯磨き後のうがいは1回が理想！ 「えーっそれじゃスッキリしな一い」の反応も虫歯予防効果を流さず。スウェーデンのやり方をテレビで見たとの声。



~ほかにも皆さんに伝えたい内容がたくさん！ 今後も支部での企画を予定します~

5月班会予定

パークゴルフ 5/9木 8:40集合
 かりんランドゴルフ 5月毎木曜午前
 ひまわり体操 5/16木 10時~
 毎朝ラジオ体操 毎日 6:30

青島パークゴルフ場
 学園木花台北2公園
 学園木花台北県住集会所
 学園木花台北1公園



5/22 (水) コープ本郷店 健康チェック 15:30~16:30 骨密度測定あり