

## 貸館団体向け講座「歯と口の健康づくり」を開催しました

令和2年9月27日

令和2年9月24日（木）、仙台市若林区保健福祉センター 家庭健康課健康増進係 歯科衛生士 堀越省子様をお迎えし、当センター3階研修室（大）にて「歯と口の健康づくり」を開催し、6名が参加されました。

コロナウイルス感染防止対策として、来場時の手指消毒を徹底し、体温の計測をするとともに、三密を避け、受講者の間隔を広く取り、常時換気を行いながら行いました。

昔は、虫歯くらい大丈夫などと軽く見られていましたが、近年では口の中こそ大切にすると健康な寿命が延びるといわれています。

不健康・不衛生なお口は重大な病気を引き起こし、口腔ケアをすることによって、誤嚥性肺炎や口腔疾患の予防にもつながりますとのこと。

高齢者にとっては、肺炎は死亡につながりかねない病気です。高齢のためのみこむ能力が低下したところ（嚥下障害）に、お口の中の汚れ、虫歯や歯周病の放置により繁殖した細菌が飲食物とともに肺や気管支に入って、発症します。

これらを予防するため、「歯つらつ体操」を始めましょうということで、舌体操、顔面体操、ごっくん体操を実際に体験しました。

次に、歯ブラシの選び方や使用方法、歯間ブラシの種類などを教えていただきました。特に、歯ブラシはゴシゴシ擦らず、利き腕ではない方で磨くか、2本指などでしてくださいとのことでした。

最後に質疑応答では、舌磨きの方法や電動歯ブラシの使用方法などについて質問があり、舌磨きは優しく磨いてください。電動歯ブラシは、軽く当てる程度で良いですとのことでした。

アンケートでは、「口の中の洗浄や誤嚥に気をつけているのでとても参考になった」、「口の中をきれいにして体の健康につながる」などの意見も頂きました。今後もこのように地域の皆様の関心のある講座を開催していきたいと思えます。

