

特集 笑顔の基本は「は、ハ、歯」 1

区社協、共同募金会からのお知らせ
ボランティア情報、編集後記

2

笑顔の基本は「は、ハ、歯」

「口腔ケア」という言葉をよく聞きます。高齢者にとって歯が大事という意味だけでなく、子どもの発達と歯にも関係があるのかな？

そこで、ここは専門家に聞いたほうが良い！と、保土ヶ谷区歯科医師会会長の鹿郷満保先生と、保土ヶ谷区役所福祉保健課 歯科衛生士の今野奈緒さんからお話を伺いました。

口はすべての始まり

歯は食器と同じ。食器は使ったら洗うでしょ？歯も使ったら洗えば長持ちするんですよ。



鹿郷先生

「口はすべての始まりなんです。口から栄養をとり、きちんと噛んで咀嚼する。そこから消化がはじまる。だから、きちんと噛む、というのが健康のもとなんですよ」

きちんと噛むことで、認知症予防

奥歯で噛むことで唾液がでる。唾液量が多いと細菌量が減り、口臭もなくなる。これがきちんと噛むことの大きなメリットですね。

「きちんと噛むことは内臓の負担を減らし、脳に刺激を与えることができます。だから、8020運動のように、歯を残すことは大事です」噛んで脳を叩いて刺激して、血の巡りをよくすることが、認知症予防に成果があることがわかってきました。肺炎や転倒の予防にもなるなど、噛むことの効果は大きいのです。

8020(はちまるにいまる)運動とは？

80歳の時に歯を20本残そう、という運動で、平成元年からはじまりました。当時は80歳以上の人は平均して5本しか歯が残っていなかったようですが、平成28年度の歯科保健実態調査では平均して15本残っていました。さらに、20本残っていた人が5割を超えていたそうです。

でも、歯がない人は認知症予防などができないのかな？



総入れ歯でも、咬み合わせがしっかりしていれば、意識して奥歯できちんと噛むことができ、健康な生活ができるんです。

最近の子どもの歯

子どもの虫歯は、こんなに減った！

最近では予防の理論がはっきりしてきて、歯磨きの重要性もお母さんたちに浸透してきています。3歳児の乳幼児健診では、昭和62年では38%の子どもの虫歯があったのに、平成27年では12.1%にまで減ってきています。



今野さん

「でも、お母さんの干渉を嫌い始める小学校3・4年以降、虫歯がぐっと増えるんですよ。小学生の内はできるだけ親御さんが最後のチェックをしたほうが良いですね」

「よく磨く」ということと、「良く磨けている」ということは違います。だからこそ、親御さんのチェックは必要になりますね。

「虫歯の少ないお母さんの子どもは虫歯が少ない傾向があります。これは遺伝ではなく、虫歯の少ないお母さんは、しっかり歯磨きをする、甘いものをダラダラ食べたりしないという生活習慣があるからなんです」だから、食べたら磨く、規則正しい食事といった生活習慣が大事なんです。



お口を閉じてよく噛むことは、口輪筋が鍛えられるので、子どもは奥歯でちゃんと噛むことと鼻呼吸が大事です。それによって歯並びにも影響します

鹿郷先生から伺った口腔ケアのポイントは、大きく二つです。

一つは「よく噛むこと」それによって、口の大事な機能も維持でき、体全体に良いことがあります。高齢者のみならずアンチエイジングにも役立つそうで、子どもから大人まで毎日の習慣が笑顔の基本なんです。

二つ目は「噛める歯を残すためにも、歯磨きを習慣にすること」

歯を綺麗にして、歯、口の機能を生かすことが口腔ケアなのです。



口腔ケアは健康のもと、そして笑顔のもとです。「よく噛んで!」「歯磨き」この二つで、笑顔で生活しましょう。

☎ 332-2412

FAX 334-5805

メールアドレス v@shakyohodogaya.jp

ボランティアさん募集

場所	内容	活動日時
東川島町 高齢者グループホーム かわしまの園	話し相手、花壇の手入れ 特技披露(歌・踊りなど) レクリエーションのお手伝い	曜日・時間は応相談 (レクリエーションは午後) 交通費実費支給
狩場町 特別養護老人ホーム よつば苑	デイサービスのお手伝い (ドライヤーかけ、お茶入れ、 話し相手など)	木曜・日曜を除く毎日 10時～12時 (週1回からでもOK) *徒歩圏内にお住まいの方
西谷町 介護老人保健施設 けいあいの郷 西谷	生け花の指導 (花材は施設で用意)	第1・3金曜日 14時～15時 交通費500円/駐車場あり
岩井町 聖隷横浜病院	院内デイサービスのお手伝い (入院中の高齢者を対象にした レクリエーションのお手伝い。 2～3名の職員と一緒に活動)	月曜～金曜 14時～15時 (週1回からでもOK) 敷地内駐車場は現在工事中の ため、公共交通機関を利用。

※内容・活動時間は変更になることがあります。どうぞご了承ください。

ボランティア入門講座「はじめの一步」

ボランティアに興味のある方を対象にボランティア活動のこころえや基礎知識、カードを使ったマッチングの疑似体験などを行います。また、車椅子の基本操作や乗る方の気持ちを体験します。「ボランティア活動ってどうしたら始められるの? 私にもできるのかしら?」とこの足を踏んでいらっしゃる方、ぜひご参加ください。

日時:平成29年10月20日(金)14:00～16:00

場所:保土ヶ谷区福祉保健活動拠点

定員 15名 ※申し込み先着順

夏休みちょっとだけボランティアを開催しました!

7月25日～8月21日に区内の小中高生を対象に福祉体験を行う夏休みちょっとだけボランティアを開催しました!

手話体験コース、点字体験コース、地域活動・施設活動コースがあり、今回は点字体験コースに参加した方の感想を一部ご紹介します!

点字をうつ“ブスブス”
という音が楽しかったです

目が見えなくても点字を
つかってコミュニケーション
がとれるんだとわかりました



ボランティア活動に関することはボランティアセンターまでお気軽にお問い合わせください。

食品ご寄付いただきました

区内には経済的な事情から緊急に食料を必要とする方がいます。そうした方に対して、保土ヶ谷区社協では食品を提供し、自立に向けた支援を関係機関と共にを行っています。

地元企業を始め、地区社協、自治会町内会、農家、お寺などたくさんの方に食品を寄付していただきました。ありがとうございます。

ご協力いただいた団体(敬称略・順不同)

日本ワインナー株式会社、株式会社ジャンボリア、仏向地区社協、横浜星の丘 View city 自治会、水道山町内会、天徳院、にこにこフェスタ来場者、(社福)幸済会職員会、お楽しみサロン“しんみち”(大和市)

※家庭でご不用となった食品がありましたらご提供ください。

例えば…缶詰・お米・レトルト食品・ビスケットなど。

*賞味期限が2か月以上あるもの



保土ヶ谷区移動情報センターより

8月30日に、障がいのある方の外出支援を行う”ガイドヘルパー”を多くの方に知っていただくためのイベントを開催しました。

参加した方からの感想をご紹介します。

「実際に活動しているヘルパーの方から現場の音が聞けて勉強になった」

「時間を有効活用したくて参加した」

まだまだ、ガイドヘルパーを必要とする方がたくさんいます。関心のある方や興味のある方は下記までお問い合わせください。

保土ヶ谷区移動情報センター

TEL:045-332-2479



共同募金会保土ヶ谷区支会からのお知らせ

★赤い羽根共同募金が始まります。★

10月1日から「赤い羽根共同募金」を実施します。

皆さまから寄せられた募金は、ボランティア団体等を支える「あったかほどがや助成金」や、社会福祉施設の備品購入等を支える貴重な財源となります。ご協力よろしく願います。詳しくは赤い羽根データベース「はねっと」をご覧ください。

(http://hanett.akaihane.or.jp/hanett/pub/home.do)

～配分金を活用している団体のご紹介～

社会福祉法人 恵和(障がい福祉分野)

～ありがとうメッセージ～

赤い羽根共同募金を、生活介護事業日中支援室「恵和館」の新しい車両の購入に使わせていただきました。送迎や外出等に使わせていただきます。

多くの皆様のご寄付とご好意に心より感謝申し上げます。



共同募金 PR 大使
レッサーパンダ「キク」



愛ちゃんと希望くん

区社協からのお知らせ

善意銀行-あなたの善意をお預けください-

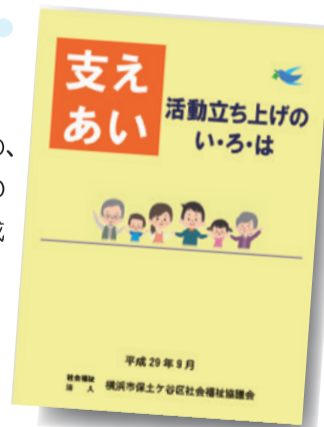
区民の皆様からの善意の寄付(お金や物品)をお預かりし、それを必要とする団体などに配分しています。年間を通して受付しておりますので、お気軽にご連絡ください。

応援します! 支えあい活動の立ち上げ

地域の皆さんの支えあい活動の立ち上げを支援するため、

①生活支援ボランティア、②居場所づくりの2つの活動の立ち上げに向けた検討のポイントをまとめた小冊子を作成しました。

地域で検討を始めてみたいという方は、ぜひ、保土ヶ谷区社協までご相談ください。



会員になりませんか!

保土ヶ谷区で福祉保健活動を行っている施設や団体、自治会町内会などに会員としてご参加いただき、地域福祉の推進と一緒に取り組んでいます。誰もが住みやすい福祉のまちづくりと一緒に目指しませんか?

会費 公私社会福祉事業施設及び団体・・・10,000円
その他の団体・・・5,000円

新規会員をご紹介!(敬称略・順不同)

・保土ヶ谷福祉健康マージャン推進クラブ

・特定非営利活動法人しろうい地団 放課後等デイサービスアイアム 狩場事業所

【入会のお問い合わせ】

TEL:045-341-9876 FAX:045-334-5805 Eメール:h@shakyohodogaya.jp

編集後記

今回の特集記事はいかがでしたか?生活の中で少し気にかけて頂けたらうれしいです。乳幼児の仕上げ磨きは、子どもの頭を膝にのせると上の歯が見えにくいからと、床に寝かせて上から磨くようにしている、というママもいます。また「噛むことが脳の刺激になる」というのも驚きです。医療や研究が進んでいる昨今、必要な情報を上手に手に入れたいものですね。(編集委員長 中井 友美子)

*この広報紙は共同募金の配分金を活用して発行しています。

*この広報紙のデジ版を、保土ヶ谷録音グループ「はし」の協力により発行しています。ご希望の方は保土ヶ谷区社会福祉協議会までご連絡ください。

編集委員 中井 友美子、菅沼 久美子、岩淵 夫己子、根本 和治、中村 好美、大久保 節子、菊池 明子、大塚 威英

