

知っていますか？



健康寿命をのばす秘訣は、 お口の健康維持！

お口の役割は「食べる、話す、呼吸する、表情を作る、味わう、唾液を分泌する」です。お口の機能の低下は、むし歯や歯周病などのリスクを引き起こすだけでなく、ささいな衰えを放置すると全身へ悪影響を及ぼす恐れもあります。そうした健康機能の低下を予防するためには、お口のケアを習慣づけることが大切になります。向日市社協デイサービスセンターでは、利用者みなさんが体調を維持し、住み慣れた自宅で過ごせるよう、口腔ケアの支援をしています。

こんな悩み、ありませんか？

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> お茶・汁物でむせる | <input type="checkbox"/> 食欲がない (食事の量が減った) | <input type="checkbox"/> 硬いものが 食べにくい |
| <input type="checkbox"/> 薬が飲みにくい | <input type="checkbox"/> お口が乾く | <input type="checkbox"/> 30秒間で3回以上、 つばを飲み込めない |

⚠️ ひとつでもチェックがあると、お口の機能低下や不健康のサインです

お口の不調の放置はキケン！

身体の機能が一度低下すると、健康な状態に戻すことは大変です。
お口の不調を「見過ごさず、早めに、適切な対策をとる」ことが重要です。



おしえて！岩崎先生

乙訓オーラルマネージメント
アソシエーション(OOMA)
代表

岩崎 香代先生
(歯科衛生士)



実は、生きるうえで大切な「食べる機能」は自然に身につくものではありません。機能の発達
の促進と維持には、歯の生え方や成長にあわせ
た適切なケアが必要です。生涯、お
いしくお口から食べるために、口
腔機能の健康に注意しましょう。

◀ 口腔ケアのメリット ▶

- ①全身の健康状態の維持・向上につながる
お口の清潔を保つことは、むし歯や歯周病、口内炎の予防につながります。また、感染症のほか、糖尿病や心疾患などの全身疾患の予防にもなります。
- ②明瞭な発語や嚥下機能の維持につながる
口腔ケアを行うことでお口が動きやすくなったり唾液が出て乾燥を防ぐことにより、言葉が明瞭になることや、ごっくんの飲み込みが良くなります。

◀ 年代層別口腔ケアの具体例 ▶

年代によって必要なケアが変わります

- 乳幼児期・学童期**
 - 乳歯が生えたら歯ブラシに慣れる
 - 前歯がそろったらしっかり歯磨きをする
- 成人期**
 - かかりつけ医を持つ
 - 習慣的な歯磨き（とくに寝る前の歯磨き）
 - キシリトールのガムやグミを噛む
- 高齢期**
 - お口の中を清潔に保つ（ブクブク洗口）
 - 生活のリズムをつくる（3度の食事、睡眠）

社協だからできる！ こんな取り組み

定期的な口腔ケアでお口もスッキリ
—12回/月—

食事の前に、入れ歯の洗浄や頬の内側の粘膜
マッサージ、ブクブク洗口などを実施。歯科衛生
士による職員への指導にも力を入れています。



岩崎香代先生が
利用者さんの口内を
おそうじ中



備えつけの機材で
入れ歯を洗浄中

◀ 災害時もお口のケアを忘れずに！ ▶

向日市社協デイサービスセンターでは、いつも
利用者さんに災害時に気をつけるポイントをお
伝えしています。

ポイント1

- 防災カバンにはこれを入れよう
- 歯ブラシ ●液体歯みがき
- 口腔ウエットティッシュ
- キシリトールガム ●コップ

ポイント2

まずは入れ歯を装着しよう

3回シリーズ!

わたしたちの部署紹介 1



向日市社協は、誰もが住み慣れた場所で安心して生活できるよう、地域の住民とともに“福祉のまちづくり”を目指しています。社協では、さまざまな事業を通じて、子育て世代や高齢者、障がい者の支援をはじめ、すべての住民の「◎だんの◎らしの◎あわせ(ふくし)」を支援しています。あなたの生活の不安や悩みごとは、ぜひ社協にご相談ください。3回シリーズで各部署を紹介していきます！

それぞれ専門の職員が寄り添い、サポートします！



久保見 雅子

デイサービスセンター

TEL 075-931-3294 / 受付時間 8:30~17:15



どんなプログラムがありますか？

楽しみながら動作訓練となるプログラムを用意しています。絵手紙や足の体操、カラオケ、デイルームの飾りづくりなどがあります。外出の機会がない、お風呂に入れないなどお困りごとがあれば、気軽に見学にお越しください。



社協のデイならではの取り組みは？

地域のボランティアさんに入浴後の整髪やお話相手をしてもらったり、イベントでは楽器演奏や朗読などを披露してもらっています。また、市内のお店のお菓子を楽しんでもらう「おいしいもん来るデイ」や、地域の事業所等と連携し、受注した作業を行う選択式プログラム「はたらくデイ」といった独自の取り組みがあります。



利用者さんや職員さんのリアルな声をおしえてください

利用者さんからは「デイサービスに来ると元気が出る」「友人ができた」と感想をいただいています。また、ご家族からも「帰宅後の表情が明るい」とご報告を受けています。また、私たち職員も、人生の先輩である利用者さんに関わることで前向きに生きる大切さを教わり、活力になっています。



濱田 翔太

地域福祉推進課

TEL 075-932-1960 / 受付時間 8:30~17:15



どんな事業をしているのですか？

ボランティアをしたい人とボランティアに来てほしい人をつなぐマッチングや、困窮世帯への生活福祉資金の相談窓口業務、交流の場としてのカレー食堂の開設やフードドライブ&フードパントリーなどを行っています。また、車いすや備品の貸し出しも地域福祉推進課が担当しています。



特徴的な取り組みを教えてください

地域と交流する機会を増やすため、社協まつりやスタンプリー、ボッチャ大会の開催など、イベント性の高い取り組みも実施しています。そのほか、地区社協やボランティア団体への助成事業も行っています。



表紙の社協会員募集とは何ですか？

社協会員とは社協が展開する事業に賛同し、地域福祉活動を資金面から支えていただく方々です。7月から募集が始まりますので、ご理解とご協力をお願いします。これらの会費、また10月の赤い羽根共同募金、12月の歳末たすけあい募金でご協力いただいた募金は、地域の福祉活動や高齢者の見守り活動など、街を良くするための活動に活用しています。

