



「食べるでつながるプロジェクト」

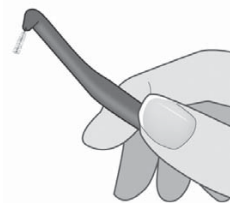
からのお知らせです♪

北生協歯科 歯科衛生士長
小池 由里

3月17日(土)第8回講演会は、「しのびよるフレイル(虚弱)を予防しよう」という事で講座前半は身長、握力などいろいろな測定をし、フレイル診断をした後、予防についての学習をおこないました。講座後半はフレイルを予防するためにはしっかり口から食べられることが大事。そしてそのためには「やっぱり大切!!お口



のケア」ということで、歯ブラシだけでは落としきれない歯と歯の間の汚れを落とす、歯間ブラシ使用の大きな効果とその重要性をお伝えしました。そしてお口のリハビリでは、呼吸をととのえたり、唇を閉じる力をつける吹き流しを使ったトレーニングの紹介のあと、穴の開いたアメを唇で引っ張り合う「アメ綱引き」や、輪ゴムを口にくわえたストローを使って隣の人に渡していく「輪ゴムリレー」などをチーム対抗でわいわい楽し



使っていますか?
歯間ブラシ

くおこないました。ストローも手を使わないで唇だけで支えると意外と唇の力がある事を実感しました。このお口のリハビリは歯科の新しい班会の中でも紹介していきます。

さて、次回の講演会は7月14日(土)を予定しています。内容はまた次回お知らせしていきますが、楽しい講座を予定していますのでみなさんぜひご参加くださいね。



輪ゴムリレー!!
(でもストローは手で持たないでね)

お問い合わせは…

食べるでつながるプロジェクト委員会

北病院 甲斐・北原
(052) 915-2301

わかばの里 玉越
(052) 914-4121

北生協歯科 小池
(052) 915-7710