

毎月第三日曜日

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる

オレンジカフェ静岡

5月19日 午後2時～4時

5月の
ミニ講話

「お口の健康とは」

佐久間 愛 さん

麻生歯科クリニック 歯科衛生士

皆さんはお口の健康について考えてみたことはありますか？

お口の健康を保つためにはお口の病気を防ぐこと、お口の機能を保つことが必要となります。私たちが生涯健康で生きていくためにお口の健康を保つことで、楽しい食事をする事ができ、生きる喜びにも繋がると考えます。

お口の機能は加齢とともに変化します。加齢に伴い、お口の機能が徐々に低下し、お口の様々な小さなトラブル（噛めない食品の増加、むせなど）を感じるが増えていきます。「口から食べる事」はいくつになっても栄養や生

活の質（QOL）を維持するために重要であり、食べる力を支えるお口の機能は私たちが自分らしく生きていくために欠かせない機能であります。

またお口の病気としてむし歯と歯茎の病気である歯周病があり、心臓病や糖尿病、認知症など様々な全身の病気との関連性が報告されています。お口の病気の発症を防ぐためには歯医者に行くだけでなく、日常生活のなかで取り組むことができます。

今回の講話を通して日常生活に取り入れられる予防方法をお伝えし、お口の健康を通じて生涯にわたる健康づくりに繋がれば大変うれしく思います。いつまでも自分の歯で食事ができる環境づくりの為に今できることを一緒に行ってみませんか？



佐久間愛さん

プロフィール
・麻生歯科クリニック
歯科衛生士

今月は会場のみの開催になります。

今月は、いつものように城東コミュニティプラザ・ハピスポで開催となります。オンラインから参加はできません。

会場参加希望の方は、開催時刻の二時までに、会場である城東コミュニティプラザ・ハピスポまでお越しください。

申し込み不要です。参加費として百円をご用意お願いします。水分は各自ご持参をお願いします。

今月より、オレンジカフェ静岡メールアドレスが変更になりました。下記メールアドレスとなります。ご確認ください。

今後のオレンジカフェ予定

令和6年6月16日(日)

ミニ講話 小尾 智一先生

『認知症 付き合い方と予防・治療』

静岡てんかん・神経医療センター副院長

静岡市認知症疾患医療センター長



小尾智一 先生

令和6年7月21日(日)

ミニ講話 河合 孝彦さん

三島市福祉応援大使

ドラマワークファシリテーター



会場の写真

カフェのプログラム

一、ミニ講話 佐久間 愛さん

質疑応答

歓談

二、声のワークシヨップ 上藤美紀代さん

個別相談(大勝和加奈さん)

今月の相談担当者

今月は伝馬町横内地域包括支援センターから、大勝和加奈さん(看護師)が城東ハピスポにいらして、相談ののってくださいます。

会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ HapiSpo (ハピスポデイ和かな)

会場提供 社会福祉法人静和会

共催

NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構

社会福祉法人静和会

連絡先 ☎ 090-8731-7647 (岩崎)

✉ shizuoka.orangecafe@gmail.com



バス:静岡駅北口、5,6番からのすべてのバスで横内町静岡学園前または巴町下車。徒歩5分