

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

9月21日 午後2時～4時

9月の
ミニ講話

『お口の健康の大切さ』

佐久間 愛 さん 麻生歯科クリニック 歯科衛生士

私たちが生きていくためには食事は必要不可欠であり、あわせてお口を健康に保つことも重要です。お口の機能は加齢に伴い、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）を感じることが増えていきます。「口から食べることに」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。

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。

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いくだけでなく、日常生活のなかで取り組むことができる予防方法があります。私たちが生涯健康で生きていくためにお口の病気の発症を防ぎ、お口の健康を保つことで、楽しい食事をすることができ、生きる喜びにも繋がると考えます。

今回の講話を通して日常生活で取り組むことができる予防方法やお口の機能を保つ方法をお伝えし、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嬉しく思います。



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。オンラインからは参加できません。

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。参加費として百円ご用意お願い致します。また、各自水分のご持参もお願い致します。

今後のオレンジカフェ予定

※10月講師が変更となっております。

令和7年10月19日(日)

山下奈美江さん

A & Nやまなみ鍼灸治療院

「五感とよもぎの可能性」



令和7年11月16日(日)

松園温子さん

静岡リハビリテーション病院

リハビリテーション部 理学療法士

令和7年12月21日(日)

近藤匡晴先生

(医)志晴会 こんどう歯科医院 理事長



会場の写真

カフェのプログラム

一、ミニ講話 山下奈美江さん

質疑応答

二、声のワークショップ 上藤美紀代さん

認知症座談会

個別相談(佐藤遥香さん)

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、佐藤遥香さん(看護師)が城東ハピスポにいらして、相談に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 (ハピスポディ和かな)

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