

福祉かわら版



福祉かわら版は、社会福祉協議会から福祉委員の皆さんにお伝えしたい情報をまとめています。地域の方にお話いただくなど、福祉委員会活動でご活用ください。

～健康に過ごすためにはまずはお口から！！～

大人のお口ケア



毎日なんとなく歯磨きしていませんか？
磨き残しは歯周病につながります！

歯周病は様々な全身疾患のリスクに・・・

- 認知症 ○誤嚥性肺炎 ○骨粗しょう症・骨格のゆがみ ○肥満・メタボリックシンドローム
- 感染症心内膜炎 ○糖尿病 ○動脈硬化（脳梗塞・狭心症・心筋梗塞） ○感染症への影響 等々

歯周病とは歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が繁殖し、歯を支える歯茎に炎症を起こす細菌感染症で、重症化すると歯を失うことになる怖い病気です。



病氣にならないためにできること！

- ①口の中を清潔に保ちましょう 毎食後の歯磨きや、義歯（入れ歯）の手入れをしましょう
- ②口や舌の動きをよくする体操 「パ、タ、カ、ラ」とはっきり発音練習しましょう
- ③唾液線をマッサージして唾液を出やすくしましょう
唾液腺は耳から顎にかけてあり、押したり円を描くように回すことで刺激されます
また、話すこと・歌う・笑うなど日常的に口を動かすことも有効です
- ④遠慮せずに歯医者に行きましょう 定期的に通うことが健康につながります☆



子どものお口ケア



ほかっておくと大変！虫歯をどう予防する？

子どもの歯は大人に比べ、エナメル質が柔らかいため酸に溶けやすい状態にあります。
生え始めてから3年くらいまでが最も虫歯になりやすい時期です。

子どもが歯磨きを嫌がる3つの理由！

①痛い

上の前歯の中央部の「すじ（ヒダ）」を上唇小帯といい、この上唇小帯に歯ブラシが当たると、とても痛いです。指の腹で優しく押さえるようにして磨いてあげると痛くありません。

②怖い

押さえつけながら仕上げ磨きをすると恐怖を感じます。なるべくママやパパの顔が見えることで安心します。

③眠い

歯磨きは寝る前がおすすめですが、子どもは眠くなると寝てしまうもの。現実的には夕食後すぐに歯磨きすることで寝てしまう前に歯を磨くことができます。

知っていますか？

液体歯磨き（デンタルリンス）と洗口液（マウスウォッシュ）の違いについて



液体歯磨き（デンタルリンス）とは液体タイプの歯磨き剤です。口に含み、すすいだ後にブラッシングすることで効果を得ることができます。練り歯磨きのように水ですすぐ必要はありません。

洗口液（マウスウォッシュ）とはすすぐだけで、歯垢・口臭などの口内トラブルの原因となる食べカスなどの汚れを洗い流してくれます。歯磨き後の仕上げとして使いましょう。

ポイント

液体歯磨きは災害時など水がなくても利用でき、歯磨き粉の代わりになるととても便利なアイテムです！どちらもお口を清潔に保てるものですが間違えないように使用しましょう！！

ミソ端会議後の取組み事例

2017年度～、年に1回ミソ端会議を実施していますが、年に1回で足りるのか？そう感じた学区のミソ端会議後の取組みについて、ご紹介します！

上地学区 福祉作業部会

ミソ端会議後、2か月に1回の役員会で話しあってきましたが、それでも時間が足りず、今では「福祉作業部会」と命名し、月に1回話し合いの場を設けています。



★具体的な効果・取組み★

- ・救急医療情報キットの作成・配布
- ・困った時の連絡先一覧表の作成・配布



竜谷学区版 ミソ端会議

ミソ端会議以外に年に2回、竜谷学区バージョンのミソ端会議を実施しています。



★具体的な効果・取組み★

- ・登下校見守り支援の方法の具体化
- ・学区内の活動者同士の意見交換



細川学区 ZOOMでオンライン語ろう会

テーマは「本音で率直に」

細川学区では委員さんが積極的に語ろう会を企画し、オンラインで開催しました。ミソ端会議で十分討論（討議）できなかった部分や、新たな気づきなどを4班に分けて話し合いを行いました。

休憩時間には、YouTubeを画面共有し、皆さんにPRも兼ねて音楽を流しました。

また、福祉委員の役割（活動のポイント）や、ミソ端会議で挙げた福祉委員として重点的に実施したことを再確認することができました！



11月
より

事業系の執務室が 移動しました！

社会福祉センターの3階から1階のボランティアセンターへ事業系の執務室が移動しました！学区福祉委員会などのご相談は、1階のボランティアセンターへお越しください！また、電話番号やFAX番号が変わりましたのでご案内させていただきます。

電話番号
47-7955

FAX
47-7956



延期になっていた 語ろう会（在宅福祉部会向け） のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期になっていた語ろう会（在宅福祉部会向け）の日程が決まりました。

延期前：9月17日（金）

↓
延期後：令和4年
1月28日（金）



時間、会場は変更ありません。
案内については、日程が近づき次第ご連絡させていただきます。