



噛む咬むエブリバデー

先日7月28日に、近畿老人福祉施設研究協議会において、当法人の歯科衛生士が「噛む咬むエブリバデー」という題名で、あじさい園・あじさい園宝合同での研究発表をさせていただきました。

「噛む」は物をかみくだき咀嚼する意味で奥歯の役割、「咬む」はかみつく、動物でいえば牙でかみつく意味でおもに前歯の仕事です。

両方の「かむ」が揃うことで、大きな力が発揮されます。健康保険法施行から100年が経ち、歯科界でも平成元年7%であった8020運動ですが、平成28年には51%を達成するに至りました。8020運動とは80才まで20本の歯を保とうという運動ですが、20本あれば硬い食品でもほぼ満足にかめることが明らかになっていくからです。自歯だけでなく義歯であっても同じことが言えます。よくかむことで、脳の血流が増し、脳が活発に働き、老化を防ぎます。全身の活力もみながり体力が向上します。唾液の量が増え、消化酵素も増え、細かくかみくだけば胃腸の負担が軽くなり胃腸は助かります。唾液の抗菌作用で口の中の清潔も期待できます。じっくり味わえば味覚もおとろえません。口のまわりの筋肉も発達し、発音も明瞭になります。ゆっくりたくさんかむと満足感が得られ、食べすぎを防ぎます。

人生のもっとも大切な営みである、呼吸、食事、会話、表情は口腔からはじまります。全身の健康やおいしい食事、楽しいコミュニケーション、笑顔は、まさに生きることであり、健康寿命の延伸に直結しています。「かむこと」「かめること」を、歩行ができないから、認知症だから、施設に入っているからと、あきらめず、歯科医師、歯科衛生士、介護支援専門員、生活相談員等へご相談されることを、おすすめいたします。

晃宝会といたしましても、毎日の健やかな暮らしのための健康づくりを専門職中心にチームで行い、「噛む咬むエブリバデー」からハッピー健康長寿を目指してまいります。

9月行事予定

- 3(日) いどばた会
- 12(火) 訪問理美容
- 17(日) 敬老会
- 28(木) 食事会



9月3日(日) いどばた会

- ・頭の体操(計算・間違いさがし・塗り絵)
 - ・9月誕生者のお祝い
- 皆様、楽しんで下さいました。



お誕生日おめでとうございます

A 様
(93歳)



《ご協力のお願い》

- ・新型コロナウイルス感染者が1階特養入所者に発生しました。
- ・ご家族様のご面会を、一時休止させていただきます。ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

