

## 保健委員研修会を開催しました

### 「コロナ前とコロナ禍の生活の変化」

- ・マスク、手洗い、うがい、消毒が習慣化した。
- ・外出、外食が減った。
- ・地域や子どもたちの行事や活動が減った。
- ・人との関りが減った。
- ・結婚式や葬儀のやり方が変わった。
- ・ウォーキングする人が増えた。
- ・各自健康に気を付けるようになった。
- ・出歩かないため運動不足になった。
- ・ストレス解消ができなくなった。
- ・余分な買い物をせず早く済ませるようになった。



グループごとに、コロナ禍の生活の変化や、その状況下での保健委員活動について、話し合いました。

コロナ禍でも「悪いことばかりでなく、良いこともある」、「できることからやってみよう！」等前向きな意見も聞かれました。



コロナが落ち着くと、元に戻りそうなことも、続きそうなこともありますね。

### 「コロナ禍での保健委員活動」

- ・1人暮らしの人や高齢者等気がかりな人への見守りや声かけ
- ・さりげないコミュニケーションの強化  
(散歩中の声かけ等)
- ・スマートフォンやSNSでの保健情報の発信
- ・公民館でのポスター掲示
- ・区の救急箱等の物品確認
- ・地域のために役に立つことは何かを学ぶ
- ・区の役員会で伝達(研修内容、保健委員の役割等)

### 「コロナ終息後の保健委員活動」

- ・地区行事(防災訓練、敬老会、サロン等)のお手伝い
- ・子どもや高齢者向けの講習会(歯の講座、栄養講座等)
- ・昔からの行事は残していきたい
- ・地区の総会等人の集まる場所で保健委員の活動を紹介
- ・地区の人を集めて研修で学んだことを伝達する
- ・これまで実施していたことを再検討して同じようにできることと、工夫が必要なことの洗い出し



生活が大きく変化していますが、その中でできることを話し合いました。

気がかりな人への見守りや声かけ、さりげないコミュニケーション等は、地域全体で取り組んでいけるといいのではないかと思います。ぜひ、ご協力をお願いします。



# 歯と口の中お話

「自分の歯」は何本ありますか？歯が抜ける原因で最も多いのは「歯周病」です。歯周病は、口の中だけでなく、心臓、脳、腎臓等、全身の病気とも深い関りがあります。

保健委員では、歯周病についての研修を予定していましたが、コロナウイルス感染拡大防止のため中止となってしまいました。研修の講師を予定していた歯科衛生士さんからのアドバイスををご紹介します。

8020 達成者はそうでない方よりも健康状態が良好で活動的な生活を送っています。

歯が悪くなると・・・

噛めない ➡ 筋肉・骨が弱くなる ➡ 転ぶ、骨折 ➡ 外出できない  
➡ 筋肉が痩せる、認知症 ➡ 寝たきり・・・ お腹が空かない

という悪循環になります。

今ある歯を守るために、毎日のケアとかかりつけの歯科医院で  
年に1~2回の定期検診を受けて、生涯自分の歯で食べる楽しみを  
味わいましょう！

【金田歯科衛生士】



市の歯周病検診は、20歳以上を対象として毎年実施されています。

5~6月頃に、検診の通知が郵送される予定です。お手元に届いたらご確認ください。



保健委員活動についてのお問合せは健康づくり課へ  
電話：055-949-6820

歯周病は、痛みを感じません。放置すると重症化してしまうので、歯が痛くなくても、むし歯がなくても、健康維持のために歯医者さんへ！歯が痛いから…ではなく、検診やクリーニングのために、歯医者さんへ！！年に一度の定期検診をお勧めします。

## コロナで歯医者さんから足が遠のいていませんか？

歯医者さんでは、新型コロナウイルス感染予防対策をしています。

コロナ禍の今だからこそ、口の中の細菌を減らし、綺麗にしておくことが大切です。

お誕生月に検診を受けに行くのも

いいかもしれませんね。

【佐藤歯科衛生士】

