

食育月間の取り組み

取組団体・施設名	一社)東大阪市西歯科医師会 八戸ノ里老人センター	
取組の名称	歯と口の健康週間行事 及び 噛むカムチェックガムを用いた 8020 普及啓発事業	
実施時期	令和 8 年 6 月 24 日(水)	
取組みの目的	☒ 共食の推進 ☒ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☒ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☒ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	6 月 24 日(水)、八戸ノ里老人センターにて「歯と口の健康週間行事」及び「噛むカムチェックガムを用いた 8020 普及啓発事業」を開催した。 参加者は 19 名であった。 参加者への講演の演題は、「歯の病気について」とした。 1) 齲蝕・歯周病の原因、その他口腔内疾患について 2) アルコールと歯周病の関係について 3) パタカラ体操について 4) あいうべ体操について 5) 唾液腺マッサージについて 以上の内容を講演した。 「噛むカムチェックガムを用いた 8020 普及啓発事業」については、赤と青 1 粒ずつ計 2 粒の噛むカムチェックガムを同時に決められた回数咀嚼し、その色の混ざり方から、参加者の咀嚼力を簡易的にチェックした。 参加者の咀嚼力は想像以上に良好であった。 パタカラ体操・あいうべ体操・唾液腺マッサージについては大阪府歯科医師会作成のプログラムを使用し、非常にわかりやすく参加しやすい構成であった。 終始、自主的に楽しく学ぶ雰囲気であり、参加者は自身の口腔内状況に興味をお持ちのようで、大変有意義な時間であった。 また、参加者に歯ブラシなど口腔ケアグッズを全員に配布した。	