

令和5年度「第3回ケアラーズ交流会」開催報告

【日時】令和5年10月3日（火）13:00～15:00

【場所】集い場 木かげ（住吉商店街）

【参加】ケアラーサポーター2名、一般の方2名、
生命医科学域保健学系 井口教授
ダイバーシティ推進センター 内野

ケアラーズ交流会は、住吉商店街地区で地域の人が気軽に集える場（地域の縁側）作りに取り組んでおられる「集い場 木かげ」にて開催しました。

本日は、長崎大学歯学部の川下由美子先生に「口腔ケア」についてお話いただきました。口腔は、口から肛門まで1本で繋がっている。その入り口である口の中の、治療や研究をしていると紹介されました。口の疾患は大きく分けて、虫歯と歯周病であり、それらが原因で体の病気になることがあると事例写真を用いて説明されました。「口腔の健康は全身の健康につながります」とまさしくその通りなので、毎日寝る前の歯磨きは必ず実施してほしいと話されました。効果的な歯磨きの方法は、歯と歯茎の境目を磨くことであると説明し、①歯ブラシ・糸ようじ・歯間ブラシを利用する②フッ素入り歯磨き剤を使う③1日2回（1回は寝る前に）する、と丁寧に説明されました。また、歯磨き後のうがいは1回（多くても2回まで）が良いと理由も含めて教えてくださいました。ご講演の後も、たくさんの質問があり、全てに丁寧にご対応いただきました。

本日は、ケアラーの参加はありませんでしたが、会の終了まで、歯磨きの話が尽きず、みなさまとても関心が高く学びの多い時間だったことが伝わってきました。

本センターは、介護者が孤立することなく、介護者とともに社会参加できるよう、また介護を1人で抱え込まないように、介護者が持つお互いの悩みや解決策の情報交換の場を作り、地域のケアラーの孤立を防ぎ精神的な支えとなるコミュニティの形成ができるよう、地域のみなさまのお力をお借りしながら取り組んでまいります。

