

令和8年度 アクティブライフ① 「正しい口腔衛生を知って健康寿命を延ばそう」報告書

令和8年度生涯学習市民講座 アクティブライフ 第1回講座

三阪歯科医院：三阪賢二院長の講演

「正しい口腔衛生を知って 健康寿命を伸ばそう！」



三阪歯科医院では ていねいな治療
を心掛けてます♥
歯のお手入れはおまかせください！
とのことですよ。

<講師> 三阪歯科医院 院長 三阪賢二氏

- ★ お口の健康について
～いつまでも自分の歯で暮らすには～
- ★ 元気で長生き。に大切なこと
～健康寿命とは～

……なんてこととお話しいただけます。質問も大歓迎ですよ～

日時：2026年 5月14日(木) 10:00～12:00 (入場無料)
会場：上津役市民センター・講堂 (八幡西区上の原二丁目2-16)
お申込み：上津役市民センター 電話：093-612-3568

案内チラシ

- 1.開催日時：令和8年5月14日(木)
10:00～12:00
- 2.会場：上津役市民センター 講堂
- 3.講師：三阪 賢二氏(三阪歯科医院院長)
- 4.受講者：14名(外、職員2名)
アンケート回収49名⇒次頁参照

5.講義概要

①館長のお話し

- ・アクティブライフの講座説明

②正しい口腔衛生を知ろう

- ・虫歯・歯周病に次ぐ歯科の問題点～口腔機能について
「フレイル予防は口にあります」

- ・感染症、生活習慣、機能不全と機能低下について
- ・口腔機能とは噛む事、飲み込む事、発音など大切な役割を担っている 「口は生きるの1丁目」
- ・口腔機能の発達には子どもの時期が重要
- ・子どもの頃の舌や顎の発達がひいては骨格を決める
- ・口腔機能の低下は、食事や会話に支障をきたし、さらに免疫力や全身の筋力低下もひきおこす
- ・心と身体の活動性が低下すると寝たきりや認知症などの引き金にもなるし死亡リスク、要介護率も高めることになる
- ・おいしく食べて、楽しくおしゃべり、脳と身体を動かして 認知症を防いで健康で長生きしよう



三阪先生



三阪先生の見事な
サクソ演奏



受講風景



アクティブライフ「お口の話し」講座アンケート結果

「正しい口腔衛生を知って健康寿命を延ばそう」

令和8年5月14日(木)10:00~12:00 於：講堂

講師：三阪 賢二氏（三阪歯科医院院長）

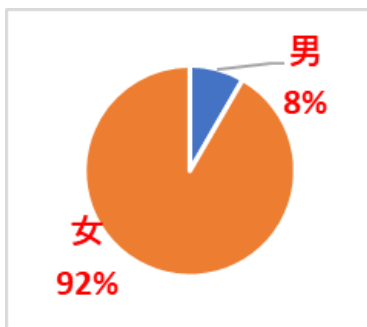
受講者 14名+職員 2名（アンケート回収率：75%）

1. あなたの年代を教えてください。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代~	合計
人数						2	4	6	12
構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	33.3%	50.0%	100.0%

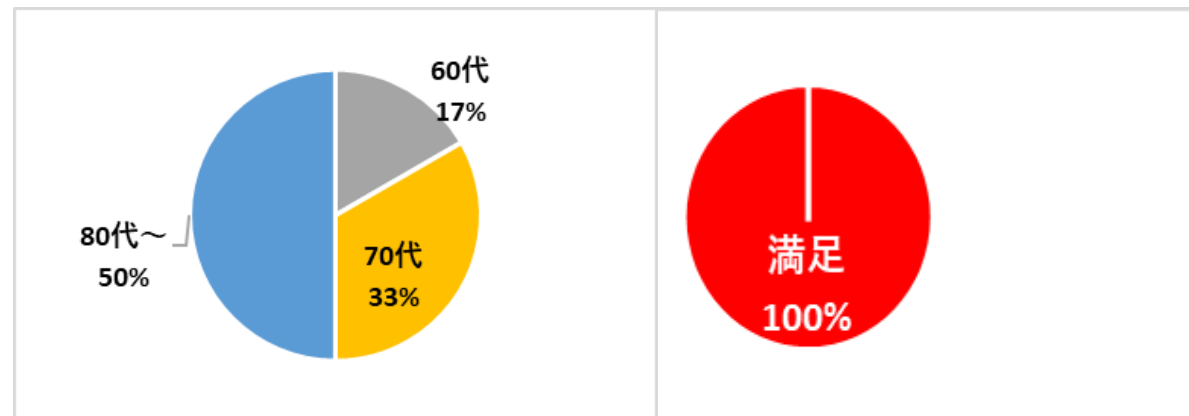
2. あなたの性別を教えてください。

	男	女	計
人数	1	11	12
構成比	8.3%	91.7%	100.0%



3. 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	満足	まずまず	普通	今一步	不満	計
人数	12					12
構成比	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%



4. 上記感想の理由を簡潔にご記入ください。

- ・歯を大切にしないと将来の健康にも影響すると分かった
- ・歯の大事さを改めて知りました
- ・勉強になりました×2名 ・よく分かりました
- ・大切なことを教えていただきました ・身を感じるお話しでした
- ・分かりやすく、今後できるだけ実行したいと思います
- ・素敵でした、またお願いします ・歯の重要性が良く分かりました
- ・3ヶ月に1回、歯のメンテナンスに行っていますが、頑張ってます

5. 参加したい講座など、ご意見を記入ください。

- ・音楽 ・歌 ・俳句 ・川柳 ・健康体操 ・工場見学等がある講座