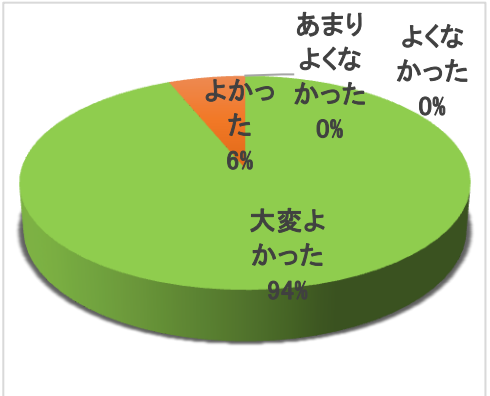
第４回徳島県糖尿病協会山桃の会総会　報告書

日時：平成 28 年 9 月 22 日（祝・木）　9 時 30 分～14 時 30 分
場所：サンスター（株）徳島工場　板野郡松茂町豊久豊久開拓139−16
テーマ：口腔ケアと糖尿病
参加者：20 名

4回目はテーマを『口腔ケアと糖尿病』としました。
20 名の参加者は、チャーターバスで病院から離れ、遠足気分でわくわくしながら松茂工場にむかいました。到着すると同時に、阿波踊りの太鼓や三味線、鐘の音みなさん大喜びで踊りながらバスを降りる方もいました。
午前中は、工場の概要を紹介していただきその後、歯ブラシの製造過程の見学をしました。歯ブラシの毛先の多さと細かい技術に、一同おおいに驚きました。そして、徳島の工場から、日本全国の歯ブラシが作られているということも聞き、さらに驚きました。
そして黒田暁生先生から「炭水化物のお話」と題して、血糖が上がるメカニズムとおやつや果物に含まれる糖質についてレクチャーがありました。柿 1 個（中くらい）150gに糖質 20g含まれていると聞き、みなさん糖質の多さに唖然としていました。家に柿がなっているからと 1 日 2～3 個ぐらい食べている方、1 日 1 個にしましょう。
参加者全員で昼食にお弁当を食べました。午後からは歯科衛生士の江川望先生から、「お口と全身の健康に関するお話」があり、実際に歯ブラシを使用して歯磨きの方法の体験をしました。歯間ブラシの使い方、舌ブラシの使用など口腔ケアに関することを具体的にお話いただきました。

幕の内弁当：エネルギー量が約 600kcal、蛋白質 25g、脂質 10g、糖質 100g 程度

「歯ブラシ工場見学」はいかがでしたか（ｎ＝16）



【交流会アンケート結果より】
みんなよかった。ブラシの使い方など良かった。工場見学よかった。ありがとうございました。生活態度が変わります。生活の本質、雑学のマヨイの目がさめた。

山桃の会は皆様から頂いたご意見をもとに、来年もさらに興味がそそられる楽しい会にしていきたいと考えております。来年の参加をお待ちしています。