

# 岩手県口腔保健支援センター



## イー歯トープ8020ニュースレター

このニュースレターは、歯科保健医療の関係者の方に配信しています。配信を希望される方がいる場合は、岩手県口腔保健支援センターまでご連絡ください。



11月24日（日）岩手県「いい歯の日のつどいin遠野」を開催します♪



岩手県「いい歯の日のつどいin遠野」を11月24日（日）13:00~16:00まで遠野ショッピングセンター・とぴあ 遠野市役所において開催します。

今年度の健口講話は、料理研究家・フリーアナウンサーの千葉 星子 さんをお迎えして「一期一会~食べることも出会いもその瞬間から生まれる~」と題してお話して頂きます。健口講話の時間は13:30~14:30まで、遠野ショッピングセンター・とぴあ 遠野市役所 多目的大会議室(本庁舎3階)で行います。



- 13:00~ オープニングイベント 附馬牛保育園のおともだち
- 13:00~13:15 キャラクターと写真撮影
- 13:30~14:30 健口講話(千葉 星子さん)
- 14:30~14:45 キャラクターと写真撮影
- 15:30~15:45 キャラクターと写真撮影



いろんなキャラクター  
と写真を撮ろう♪



### イベントコーナー

#### 展示コーナー

- ・歯ブラシなどの口腔衛生用品展示
- ・歯によいレシピの紹介
- ・歯、口の健康づくりに関するリーフレット展示、配布



#### 歯科相談コーナー

- ・歯科医師の先生にお口で気になること、心配なことを聞いてみよう♪

#### 体験コーナー（スタンプラリー対象！！3個以上で景品を差し上げます！）

- ・歯と口の健康習慣チェック
- ・噛むカムチェック
- ・口腔内カメラでお口の中を観察しよう♪
- ・歯医者さんのユニフォームを着てみよう♪
- ・歯科の材料でアクセサリを作ろう♪



スポーツウエルネス吹矢体験会開催します！ 13:00~16:00



## 🦷 スポーツウエルネス吹矢とは?? 🦷

スポーツウエルネス吹矢ってなんだろう? 口にどのような効果があるのだろうか?

そう思った方もいらっしゃるかもしれませんね?

スポーツウエルネス吹矢は、5~10m離れた円形的の的を目標けて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別、年齢、障がい問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています

矢を放つ際に口の周りや口の中を多様に動かすため、

- ①口を閉じる力がつく
- ②唾液分泌を促す
- ③口腔乾燥症も予防
- ④食べ物の飲み込みをスムーズにする効果

が期待できます!!

また、肺からの空気が鼻から抜けずに口から矢を吹くため、口や鼻、喉を塞ぐ弁を動かすトレーニングにもなり、誤嚥の予防にもなると考えられます。(一般社団法人日本ウエルネス吹矢協会より引用)

皆さんも「いい歯の日のつどいin遠野」で吹矢体験しませんか??



## 🦷 イー歯トープ8020出前健口講座を実施しています 🦷

口腔の健康づくりの推進により、すべての県民が生き生きと安心して質の高い生活を送ることができる社会の実現を目指しています。県民のみなさんが主体的に口腔の健康づくりを促進できるような出前講座を実施し、歯科医師・歯科衛生士が対応しています。

### 「お口は健康の入り口」お口の健康を保つことが体の健康を手に入れる第一歩

イー歯トープ8020出前健口講座は随時受け付けておりますので、お問い合わせは岩手県口腔保健支援センター(下記お問い合わせ)または、下記の二次元バーコードから読み込み可能です。必要事項を記入のうえお申し込みください。ご連絡お待ちしております。



R6.6.11 食生活改善推進員リーダー研修会

#### ★出前健口講座例★

- ・小、中、高等学校での口腔衛生講話(実技も含む)
- ・通いの場での講話(フレイル予防など)
- ・就労支援事業所でのお口の健康について
- ・事業所での歯周病予防に関する講話



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



出前健口講座



R6.8.29 紫波町役場での健口講座

## 🦷 発行・問い合わせ先 🦷



わんこきょうだい・そばっち

岩手県保健福祉部健康国保課 岩手県口腔保健支援センター

電話：019-629-5468 E-Mail：AD0003@pref.iwate.jp



※イー歯トープ8020ニュースレターの“バックナンバー”はHP：イー歯トープ8020ニュースレターから検索または右の二次元バーコードでも読み込めます。



日本歯科医師会PRキャラクター「よ坊さん」岩手県バージョン