

◇ 令和5年度 「いい歯ね☆あだち世話人」メッセージ ◇

交流会でパワー満載の20年のあゆみを振り返ることで今後の活動に繋げることができるのではないかと感じています。令和6年度は、「正しい姿勢でよく噛んで安全に食べることの大切さ」を特に高齢者に発信していけたらと思っています。 海老原 静江（健康・噛むかむの会）

結成20周年！「いい歯ね☆あだち」おめでとうございます。歯の磨き方から虫歯予防、歯周病に糖尿病と、年を追うごとに高度の学びと、たゆまぬ向学心に、共に学ぶ楽しさを知りました。ちゅうりっぷ体操も、鏡の前ですると良いですね。 萩原 恭子（健康・噛むかむの会）

コロナ・パンデミック、5類になった今も注意が必要との事で、そのような中での「20周年交流会」企画開催にあらためて感謝と御礼申し上げます。 これからの活動も楽しみにしています。 関本 とみ子（千住・歯にかむ会）

自分自身シニアとなり、改めて歯の大切さを感じています。対面でのイベントに協力参加して、「ちゅうりっぷ体操」「よい姿勢でよく噛む」を啓発する事で、歯と口の健康を目標に一緒に楽しみながら行ってみたいと思います。 浜名 みゆき（千住・歯にかむ会）

今年度は、ようやく大切な歯を守るための体験や地域活動が再開できました。来年度は、口と歯の健康が全身の健康につながることを自覚し、ちゅうりっぷ体操と、正しい姿勢で食べることがいかに大切であるかを普及していきたいと思います。 村田 淑子（東和フレッシュ会）

いい歯ね☆あだち20周年交流会が久しぶりの対面で行われ、大勢の笑顔に逢えてよかったです。私は、いい歯の日イベントに参加できなかった事が一番残念です。「グー・ペタ・ピン・カムカム」の普及に努めたいです。 麻生 ゆき子（歯っぴい会）

悲しいかな、目指している8020も、もう間近。でもめげず、「食べる、話す、笑う」と言う。口の機能で「美味しく食事と会話」が出来るように「ちゅうりっぷ体操とパタカラ」で口腔ケア、フレイル予防を続けたい。 田中 桂子（歯っぴい会）

今年度一番嬉しかったことは、結成20周年の「いい歯ね☆あだち交流会」に参加できたことです。素晴らしいです。能登半島地震後、口腔ケアの大切さが何度も報道されました。私たちの活動の大切さを実感しました。 中村 智子（歯美んぐ会）

5年度は対面での活動が再開され、ちゅうりっぷ体操を皆と一緒にできて嬉しかったです。区役所の「歯医者さん体験」イベントでは子供達が歯の大切さを学びました。6年度は、幼稚園から高齢者施設まで「歯から健康」を推進したいです。 長谷川 京子（歯美んぐ会）

◆ 公益社団法人 東京都足立区歯科医師会 横田先生より ◆

20年経ちました。今まで会を運営されてきた皆様に敬意と感謝を申し上げます。近年、口の健康の重要度は益々、高まっています。病気や介護状態でなくとも、加齢により、反射機能は弱まっています。健康なうちからケアすることが必要です。「いい歯ね☆あだち」に参加して、身体的、心理的、社会的フレイルを遠ざけましょう。 横田 秀一

令和5年度 いい歯ね☆あだち活動報告「噛みんぐりポート」（令和6年3月発行）
編集・発行 ○いい歯ね☆あだち
○足立保健所（江北保健センター 千住保健センター 竹の塚保健センター
中央本町地域・保健総合支援課 東部保健センター）
【問合せ先】 千住保健センター歯科保健担当 電話03-6806-2167

令和5年度
活動報告

わ いい歯ね☆あだち 噛みんぐりポート



◆ 「いい歯ね☆あだち」とは

5つの保健センター等を拠点に活動している、歯と口の健康づくりグループの集合体です。『もっと足立区に歯と口の健康づくりを広めよう』と平成14年に結成しました。令和4年度に結成20周年を迎え、25周年に向けて活動中です。

◆ 令和5年度活動目標

「歯と口の健康」と「よく噛んで食べることの大切さ」を地域に広める

- 1 「スマイルアップ あだち☆ちゅうりっぷ体操」の普及啓発をする
- 2 「よい姿勢でよく噛むこと（グー・ペタ・ピン・カムカム）」の学びを深める

◆ 令和5年度活動一覧

	活動内容	回数	活動人数
1	世話人会 〔出席者〕 ・いい歯ね☆あだち世話人 ※ ・公社）東京都足立区歯科医師会（横田 秀一氏） ・事務局（各保健センター等 歯科保健担当）	4回	延べ 32名
2	「あだち☆ちゅうりっぷ体操」の啓発	11回	28名
3	11月18日は いい・い～歯の日イベント 「むし歯菌とたたかう！歯医者さんのお仕事体験」	1回	11名
4	祝・結成20周年！「いい歯ね☆あだち」交流会 （新型コロナウイルス感染拡大防止により1年延期して開催）	1回	17名

※ いい歯ね☆あだち世話人

各グループから世話人2名を選出し、年度当初の世話人会で活動目標を検討し、目標に沿って活動の打合せや情報交換等を行っています。

<健康・噛むかむの会> 海老原静江 萩原恭子 <千住・歯にかむ会> 関本とみ子 浜名みゆき
<東和フレッシュ会> 内藤岳彦 村田淑子 <歯っぴい会> 麻生ゆき子 田中桂子
<歯美んぐ会> 中村智子 長谷川京子 ※グループ名は五十音順

* 令和5年度「東京都歯科保健対策推進協議会」に、歯っぴい会の田中桂子氏を選出しています。

祝20周年！「いい歯ね☆あだち」交流会

◆ 令和5年12月11日（月）会場：千住保健センター 参加人数17名 ◆

20周年を祝して活動のあゆみを振り返り、25周年に向けてどのような活動をしていきたいか考えました。また、「正しい姿勢でよく噛んで食べることの大切さ」を地域に広めるため、体験学習を通して知識を深めました。

【テーマ】

「よく噛むことと姿勢の関係」について学び、25周年に向けて次の活動につなげよう。

＜プログラム＞

- 1 「いい歯ね☆あだち」活動20年のあゆみ
- 2 講演・噛むかむ体験学習
「よく噛むってどういうこと？～美味しく噛むための姿勢の話～」
東京都足立区歯科医師会 市川 敬一先生



「あゆみ」のオープニングは、世話人が歯の衣装で登場！



【講演】

よく噛んで食べることの大切さを再認識しました。



【噛むかむ体験学習】「噛むこと」に集中！

◆噛むかむ体験学習の感想（抜粋）

良い姿勢

- ・唾液がよく出てきて飲みやすい
- ・ゴックンするのに力が少なくて良いように思う
- ・腰に座布団を2つ折りにして入れると姿勢がよくなる

悪い姿勢

- ・おせんべいがこぼれる
- ・胃が押される感じがする
- ・飲み物はズズーと音を出さないと飲めない
- ・顎が上がって飲みにくい

結成20周年！歯科医師会の先生方、保健所の皆様に感謝申し上げます。仲間と共に学が楽しさを知りました。これからもよろしくお願いします。



萩原さん
閉会のあいさつ

◆交流会の感想

- ・久々に交流会ができて、市川先生の講演も大変参考になりました。
- ・飲み方、噛み方の体験ができてよかったです。
- ・新しいことへの挑戦ができるようにみんなで頑張りたい。



いいい〜歯の日イベント 参加した親子に「口の機能の大切さ」を伝えました

◆ 令和5年11月18日（土）会場：足立区役所区民ロビー ◆

11月18日のいい・い〜歯の日のイベント「むし歯菌とたたかう！歯医者さんのお仕事体験」で、受付や「お口の機能を使って遊ぼうコーナー」、「アンケートコーナー」などを担当しました。



参加者を笑顔でお出迎え



参加者アンケートを回収＆お土産を渡して、皆さんに喜ばれました♪



「お口の機能を使って遊ぼうコーナー」
吹き戻しを使って大きささまざまな敵(的)をたおすゲームで楽しく啓発♪

イベント参加者以外の来庁者にもPR！
67名の親子が体験しました。



「いい歯ね☆あだち」メンバー11名でイベントを盛り上げました！

あだち☆ちゅうりっぷ体操を広めました！

「歯・口の健康」や「口腔機能の維持・向上」を啓発するために、「あだち☆ちゅうりっぷ体操」を地域に広める活動をしました。

「パ・タ・カ」の発声を分かりやすく表示



健康・噛むかむの会
(中央本町住区センター)



千住・歯にかむ会
(千住保健センター)

活動場所等	回数	参加人数	いい歯ね☆あだち活動人数
保健センター	3	21	6
住区センター・サロン等	7	181	16
地域健康づくり連絡会	1	66	6
合計	11	268	28

モデルとない体操をリード



歯っぴい会
(東伊興住区センター)



東和フレッシュ会
(佐野住区センター)



歯美んぐ会
(ギャラクシティ(ふれあいの会))