

いい歯の日関連イベントへの参加

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年度に引き続き、自宅参加型の「いい歯の日関連イベント」に参加しました。

いい歯の日関連イベント ～おうち DE いい歯☆スマイルキャンペーン～



A4サイズも入って
「とても便利」と大好評!

【こきざみの技・ダブルポケットファイル】

いい歯クイズ（こきざみの技・式の型の名前）に答えて、区オリジナルグッズをもらいました。Wチャンスとして、歯科医師会からのプレゼントもありました。



応募者から抽選で18(いーは)名
にプレゼント!

【足立区歯科医師会協力：歯みがきセット】

※おうち DE 「こきざみの技」にチャレンジ!

むし歯菌・歯周病菌を撃退するため、「こきざみの技」にチャレンジし、歯ブラシ音は無音やシュシュシュを目指しました。



◇公益社団法人 東京都足立区歯科医師会 横田先生より

コロナ禍で一堂に会することが出来ませんでした。皆さま、いかがお過ごしでしょうか?

世話人の中でどの位の方がパソコンやスマホを使っていますか?ぜひ、リモートで対話出来るように歯科衛生士さんに手伝ってもらって体制を整えませんか?

ちゅうりっぷ体操もネットでも見られますが、皆さんでやったほうが楽しいです。

来年度は20周年!ぜひ一度集まりたいですね。

横田 秀一

令和3年度 いい歯ね☆あだち活動報告「噛みんぐりレポート」(令和4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3年度
活動報告

いい歯ね☆あだち

噛みんぐりレポート



◆「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、活動しています。

◆令和3年度「いい歯ね☆あだち世話人会」(書面開催)

例年は年5回開催していますが、令和3年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、書面で2回開催しました。

◆内容

回数	実施月	活動内容
第1回	7月	・今年度の活動テーマを「あだち☆ちゅうりっぷ体操の啓発」に設定 ・「あだち☆ちゅうりっぷ体操」の実践方法等を世話人にアンケート調査
第2回	令和4年 2月	・世話人アンケートの結果報告 ・リニューアルした「いい歯ね☆あだち」ホームページの視聴 ・令和3年度「噛みんぐりレポート」の作成について

◆参加者

・ 令和3年度 世話人(各グループから選出しています)

<健康・噛むかむの会> 海老原静江 萩原恭子 <千住・歯にかむ会> 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
<歯美んぐ会> 中村智子 長谷川京子 ※グループ名は五十音順

・ 公益社団法人 東京都足立区歯科医師会 横田 秀一氏

・ 千住保健センター長

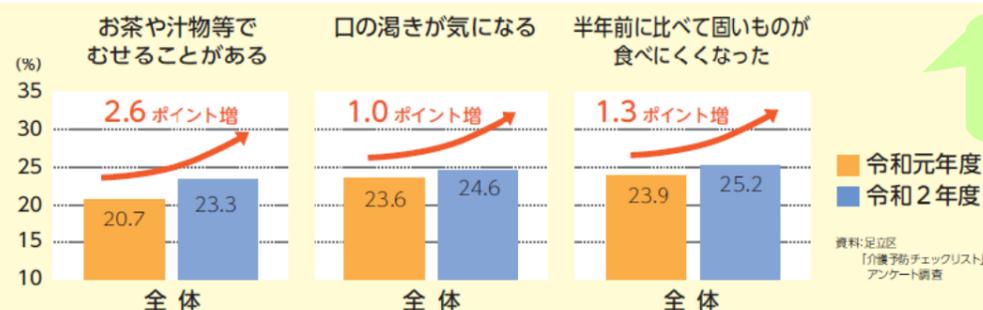
・ 事務局(各保健センター等 歯科保健担当)



★令和3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。

あだち☆ちゅうりっぷ体操を広めよう!

足立区「介護予防チェックリスト」からお口の機能が低下している高齢者が増えていることがわかりました



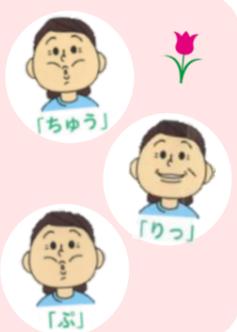
噛む力や飲み込む力が衰えている可能性があります!



世話人アンケート『日常生活のどんな場面で体操をしているか』結果報告

第1位 歯みがきの前後 (5人)

- 鏡に「あだち☆ちゅうりっぷ体操」のリーフレットを貼ると忘れ防止になります。家族と一緒にしています。
- 毎日していることに合わせて行うことで習慣になる。
- 歯みがきのついでに、ちょこっとだけでも体操ができる。
- 面倒なときは、「ちゅうりっぷ」だけは言うようにしている。



その他の場面

◆食事の前 (2人)

朝ごはんの前にラジオ体操で体を動かし、さらにお口の体操を行うと、毎日リズムに乗って続けられる。



◆テレビを見ているとき (2人)

◆洗顔の前後 (2人)

洗顔後のスキンケアのときに鏡を見ながら体操をしてスマイルチャージ! 心地よい1日のスタートが切れる。



◆入浴中 (2人)



あだち☆ちゅうりっぷ体操教室に参加

保健センターの教室で「お口の機能チェック」や「ちゅうりっぷ体操」を行い、オーラルフレイル予防を実践しました。



令和3年度「いい歯ね☆あだち世話人」の皆さんからのメッセージです

＼コロナが収束したら、こんな活動がしたい!／

◆健康・噛むかむの会

生涯健康に過ごすためには、子どもの頃から良い生活習慣を育てていくこと、感染症については、日々の予防の実践が重要だと思います。

子どもたちに「むし歯・歯周病予防の大切さ」や「よく噛んで健康な身体をつくる」ことを伝える活動が再開できたら嬉しいです。
海老原 静江

◆健康・噛むかむの会

コロナに暮れ、コロナに明けた年でしたが、いかがお過ごしでしょうか?

コロナ禍ではありますが、区内小学校の「噛むカム教室」が、もっと盛んになると良いですね。

また、歯周病や糖尿病予防・口腔ケアの為に訪問授業なんていかがでしょうか?
萩原 恭子

◆千住・歯にかむ会

コロナ禍で家の中にいる事が多く、歯みがきさえ手を抜いてしまっています。

自分自身も、「正しい歯のみがき方」「オーラルフレイルの予防」「ちゅうりっぷ体操」など、皆さんと一緒に勉強をしたいと思っています。「いい歯ね☆あだち」20周年のお祝いを楽しみにしています。
浜名 みゆき

◆東和フレッシュ会

噛むカム教室を歯科衛生士の皆さんの支援を受けながら具体的に開拓目標をとらえ進めて行く活動。(東部地区保育園32、幼稚園7、小学校12、ネット検索)

また、歯科衛生士の皆さんが日頃接触されていると思われる上記ターゲットを、まず優先的に進めていく方法もあるかなと思っています。
内藤 岳彦

◆東和フレッシュ会

歯の定期検診時に内側の肉を噛んでしまうと話したら、「コロナで人との会話が少なくなったため、お口の筋力が衰えてきているのでは?」ということだったので、まず皆さんと会っておしゃべりをしたい。また、「ちゅうりっぷ体操」と共に「パタカラ体操」もすすめていきたいと思っています。
村田 淑子

◆歯っぴい会

コロナが収束したら、まず第一に子ども達と歯の勉強がしたい。きっと子ども達も歯に関心を持つ余裕はなかったと思うから…。

次にお年寄り。お口の健康こそが認知症を防ぐと思うので。やっぱり、イベントで沢山の笑顔が見たいのが一番。
麻生 ゆき子

◆歯美んぐ会

歯科保健のホームページがリニューアルされたとのことで楽しく視聴しました。ちゅうりっぷ体操では、いい加減な覚え方を反省しました。

オーラルフレイル予防では、健康長寿のためにもがんばろうと思いました。オーラルフレイル予防の視点で伝える活動をしたいです。
中村 智子

◆歯美んぐ会

SDGsの「全ての人に健康と福祉を」の取り組みの一環として、ちゅうりっぷ体操を更に広めていきたい。

(住区センター、高齢者施設、小学校、幼稚園、保育園)
また、区役所や電機大学の食堂で行った歯のイベントを足立区内の6大学に広げていきたい。
長谷川 京子