

教室やイベントへの参加

保健センターの「あだち☆ちゅうりっぷ体操教室」や、「いい歯の日関連イベント」にも参加して、ステイホーム期間中も『歯と口の健康』を意識して過ごしました。

① あだち☆ちゅうりっぷ体操教室

【あだち☆ちゅうりっぷ体操
-オーラルフレイル予防編-】

「だ液腺マッサージ」をして
お口のうるおいアップ♪

アンケートに答えながら
オーラルフレイルのサイン
が出ていないかを再確認！

お口の機能チェック
も行いました



当日は、パーテーションの設置やフェイスシールドの着用など、感染予防対策を講じた上で「あだち☆ちゅうりっぷ体操～オーラルフレイル予防編～」に沿って、お口の体操やパタカラの発声などを実践しました。

② 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～



【歯の健康力UP マスクケース】



【おくばちゃん反射材】

歯と歯の間をキレイにして
歯周病菌から身を守ろう！



アンケート（歯と歯の間のお手入れで気をつけていること）に答えて、かわいい区オリジナルグッズをもらいました。

◇公益社団法人 東京都足立区歯科医師会 横田先生より

人と会ったり、外出も控えざるを得ない中ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。会議ならパソコンやスマートフォンでリモート開催も可能ですので、何事にも積極的な皆さんなら、出来そうですね。ステイホームが続きますが、ご自身の健康の為に、これからも新しい事にチャレンジしてみてください。

横田 秀一

令和2年度 いい歯ね☆あだち活動報告「噛みんぐりレポート」（令和3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2年度
活動報告

わ 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2年度の世話人会（書面開催）

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、皆で集まることはできませんでしたが、書面で「いい歯ね☆あだち世話人会」を開催しました。世話人それぞれが「かむカムおやつ」新作レシピの考案、選定、試作・試食を行い、自宅で「あだち☆ちゅうりっぷ体操-オーラルフレイル予防編-」にも取り組みました。

◆書面開催の内容

回数	実施月	活動内容
第1回	8月	・世話人の近況報告 ・「あだち☆ちゅうりっぷ体操-オーラルフレイル予防編-」を自宅で実践 ・「かむカムおやつ」新作レシピを考案し『新作レシピ★アイデア集』を作成
第2回	11月	・『新作レシピ★アイデア集』の中から「美味しそう！」「簡単にできそう！」だと思うレシピを3品選んで投票 ・いい歯の日関連イベントの報告
第3回	令和3年 2月	・選定結果上位3品を自宅で試作試食し、感想を送付 ・令和2年度活動報告『噛みんぐりレポート』の作成

◆参加者

・ 令和2年度 世話人（各グループから2名選出しています）

<健康・噛むかむの会> 雨宮綾子 萩原恭子 <千住・歯にかむ会> 浜名みゆき 村田一成
<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

★田中桂子氏を「東京都歯科保健対策推進協議会」に世話人会代表として選出しています

・ 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）



「かむカムおやつ」新作レシピ誕生



かむカム 8(歯ち)ちゃん

よく噛むことで満足度もアップする「かむカムおやつ」の新作レシピを世話人で考案・選定・試作試食し、素敵なレシピが完成しました。

第1回世話人会

レシピを考案し、集まったアイデア **計13品** (おやつ11品・おつまみ2品)を1冊のアイデア集にまとめました。



『新作レシピ★アイデア集』

第2回世話人会

『新作レシピ★アイデア集』の中から「美味しそう!」「簡単にできそう!」だと思うレシピを **3品選んで投票** しました。

第3回世話人会

上位3品の新作レシピをおうちで試作試食し、「噛みごたえ」や「作り方のコツ」などを確認しました。

第1位

(8票)

「じゃが芋とジャコのせんべいもどき」

<麻生ゆき子(歯っぴい会)考案>



かむカム度 2.5

【試作試食の感想】

- ・噛みごたえもあり、香ばしくておいしかった
- ・じゃが芋は薄く切りすぎないほうがいい
- ・粉チーズと胡椒の味付けが良い

第2位

(7票)

「チーズ焼き」

<萩原恭子(健康・噛むかむの会)考案>



かむカム度 2.8

【試作試食の感想】

- ・孫たちと一緒に料理してみて「美味しい、香ばしい」と感想がありました
- ・ナッツの大きさを包丁で細かくしたりなど調整できて良かった
- ・冷めてもパリパリ感がある

第3位

(4票)

「おこし」

<麻生ゆき子(歯っぴい会)考案>



かむカム度 2.7

【試作試食の感想】

- ・カリカリと食べごたえがありました
- ・サクサク感と彩り、見た目も美味しそうに出来ました
- ・甘いので食べすぎない方が良い

☆☆☆

令和2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

☆☆☆

◆健康・噛むかむの会

長年歯に携わってきたのに、もかわらず、部分入れ歯になりおいしく良く噛めなく情けない事になりました。「歯は命です」また、むせる事も多いため、よく噛んでゆっくり飲みこむようにしました。

雨宮 綾子

◆千住・歯にかむ会

コロナ禍で生活が変化し、皆様のレシピで食事の大切さを改めて感じました。これからもレシピを参考に「噛みごたえ」のある食材を探してみたいと思います。

浜名 みゆき

◆東和フレッシュ会

区の感染者数は「陽性率」が増減を繰り返し、不安な日々が続いています。夫婦で行っている「ちゅうりっぷ体操-オーラルフレイル予防編-」で、ステイホームしながら健康を保っていく毎日です。

内藤 岳彦

◆歯っぴい会

ステイホーム中は、歯みがきや運動がおろそかになりフレイル間違いなしの感。コロナ禍でも歯科健診を受け、無事終了しました。収束して、いい歯ねあだちが再開できます様に。

麻生 ゆき子

◆歯美んぐ会

マスク生活は口のまわりの皺も意識しなくなり、会話も少なくなり、足腰と同様に口の筋力低下…これではいけない!ちゅうりっぷ体操の大切さを痛感です。

中村 智子

ご無沙汰しております。1日3回の歯みがきを忘れずに。コロナが早く落ちつかないかな〜と、カレンダーに患者数を記入しながら、逢える日を待っています。

萩原 恭子

家で過ごす時間が長くなりましたが、畑で無農薬の季節の野菜を育てたり、「ちゅうりっぷ体操」をしながら、できることをやっています。朝、3度の食後、就寝前と、1日5回の歯みがきも続けています。

村田 一成

とうとう歯周ポケットの深い歯を治療することになりました。口の健康と深く関わっている「いい歯ね☆あだち世話人会」と、ボイストレーニングが休止となり、かなり手抜きしていた事を反省しています。

村田 淑子

「新型コロナ」の環境で「オンライン講座」という学びの場を経験しました。出来ることは色々あるようです。マスクをしたまま「パタカラ体操」をして運動になりました。

田中 桂子

私は毎朝、主人とラジオ体操指導員として、60~90歳代の方と近くの公園で体操を行っています。ちゅうりっぷ体操の印刷物を配布し、健康はお口からと訴えています。

長谷川 京子