はち まる (-(1) まる







静

岡 県

8

0

2

0

推

進

住

民

会議委員になって」

静岡県教育委員会学校教育課課長補佐兼健康

安全班長 渡

邊

健

静岡県8020推進住民会議委員

静岡県8020推進住民会議 発行: 事務局 静岡県歯科医師会 静岡市駿河区曲金3-3-10 ₹422-8006

TEL (054) 283-2591 :8020運動推進部 編集

した。

それを盲目的に信じ

よ。」と高校時代の恩師と同

です。

しっかり食べて、

そ

というのが、

その主旨

推進員だより

場の感覚を生かして、 で教頭をしており、 康・安全班長に着任しまし たいと思っています。 員の仕事に取り組んでいき 静岡県立沼津工業高等学校 た渡邊健です。 た。 むし歯はないか?」 「やり投げ」 は、 先生からは折にふれ 高校時代から棒高 で活躍され アジア大会 昨年度まで 「むし歯は 学校現 推進 歯

くならない!」 骨を溶かし全身を蝕んで 並びが悪いと運動選手は強 たとてもパワフルな先生で 技部の顧問は、 跳びを始めました。陸上競 とおっしゃっていま

> す。 回も

ウスピースが有効である。_ と言う記事に目が止まりま 果をアップさせるためにマ ŋ K 覚えています。 んだ!」 っていることは本当だった せるテクニックの 身の筋力を瞬間的に増強さ た私は、 した。 その後、 した思 「歯の食いしばりは、 スポ 雑誌を読んでいるとき その時に「先生の と納得したことを い出 ーツ選手はその効 大学時代にスポ 生懸命歯みがき があります。 ソーつであ 全

会の異動で、

学校教育課健

今年度の静岡県教育委員

いぞ。」 かって、 歯のある選手は強くならな からは生徒たちに、 トトレーニングを激しく行 の教員から、 の選手だったある保健体育 たので、 教員になり、 歯 と聞きました。 の治療をしていま 「歯は大切にしろ ボロボロになり 歯に強い力がか 「私はウエ 全日本級 それ 何 う 以上自分の歯を保ちましょ くことができます。 ほとんどの食物を噛みくだ 本以 う運動です。 は 上自分の歯を保とう。 さて、

上自分の歯があれば、

少なくとも20

とい

す。 少ないような気がしてい じことを言うようになりま 身の健康との関係が問題に なっています。 [来ていて風邪をひく子 !康な子どもは健康管理 た。 また最近では、 経験則ですが、 たとえば、 歯と全 歯が

思います。 す。 との関連が指摘されてい 重児出産・骨粗しょう症等 む の指標の一 は、 |塞・糖尿病・肺炎・低体 し歯や歯周病による心筋 虫歯の数や歯周病の まさに全身の つと言えると の健康管

「平成23年度 8020推進・静岡県大会 in 三島」開催
日時: 平成24年2月4日(土) 13:00~会場: 三島市民文化会館(三島市一番町20-5)

(大会概要)
・8020表彰
(8020県民表彰(県知事賞)・8020財団理事長賞・8020童話賞・ハッピースマイルフォトコンテスト)
・基調講演:宝田恭子先生「美しく年齢を重ねるために」
[日本アンチェイジング歯科学会常任理事・すいみん改善インストラクター・くちびる美人エクササイズインストラクター]
・講演:地元代表者

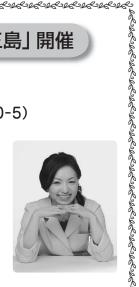


″高齢になっても20本

つま

80歳になっても20本以

|8020運動



のライフステージを通して、 運動を行うためにも、 分の歯を大切にして欲し 全て

動 てまいりたいと思います。 いと考えています 微力ながら の推進のために努力し 「8020運

して、 積極的にスポーツや

年12月21日

8020推進 開催歯科医師会 静岡県大会 紹介



●駿東歯科医師会

ています。 市・裾野市・長泉町・清水 の2市3町より構成され 本会は、 小山町・御殿場

年3月23日には長泉町が、 康づくり条例」を2011 年3月17日には清水町が、 されました。また2011 2010年12月17日に制定 ましたが、 「長泉町歯や口腔の健康づ 「清水町民の歯や口腔の健 歯の健康づくり条例」を に裾野市が づくり条例」が制定され 静岡県民の歯や口の 全国の市町で最 「裾野市民

国会の衆議院本会議で可決 があります。 町において条例制定の機運 した。さらに、 方、 国でも第177 今年度小山

が湧出することです。 温暖な気候と、

加え

良質の温

健

くり推進条例」

を制定しま

法 科口腔保健の推進に関する 布・施行されました。 成立した歯科保健法 これらを受け、 律 が、 8月10日に公 成人を含 (歯

歯科医師会の三位一体で、 推進員の方々を中心として を目指しております。 H 発化してくるものと思われ 保健 本 市民・町民の方々、 .向けての動きが、より活 た生涯を通した国民の歯 本会でも、 健康な市・ ・歯科医療の充実等 町づくり 8 0 2 0 行 政

田方歯科医師会

区 伊豆長岡町、 伊 でしたが、 以前は旧田方郡下9ヶ町村 方郡函南町、 **ます**。 前、 宣市 西側を占める地域です 豆半島の中央から北部分 大合併により、 田方歯科医師会の地域は 旧戸 の地域の特徴は冬でも 伊豆の国市 天城湯ヶ島町、 (旧修善寺町、 (田村) 地図を見ますと、 平成16・17年 大仁町)、 沼津市戸田地 となってお (旧韮山町、 現在では 土肥 中伊 田

> ります、 れて、 ます。 元では なった、風情ある温泉場が 候補に追 化産業遺産郡」 目指す「九州・山口の近代 6月に世界文化遺産登録を された韮山反射炉は、 国的にも有名な観光地です。 て海の幸・山 機運が高まっています。 射炉を世界遺産に」という 遺産が数多く残されており いくつも存在しており、 昔から小説の舞台と 特に伊豆の国市にあ 「この機会に韮山 歴史的にも貴重な 1857年に建造 加されました。 の幸にも恵ま の構成資産 この 地 全 来、 て活動を続け、その活躍ぶ 下推進員さんが

年で8年目を迎えます。

平成15年に発会して今 |島市8020推進員会 以 動が公に評価された証とし めています。 活発に口腔衛生思想を広 きの指導に協力するなど、 用した「健口教室」で歯磨 小 芝居上演やサンバ体操を、 ばかりです。 りは本会会員も目を見張る 記憶に新しいところです。 食育宣言」を宣誓する団体 会の閉会式で、「ふじのくに れた第6回食育推進全国大 て、 では8020童話作品の紙 るイベントへの参加は勿論 衛生士会、 のこと、 ひとつに選ばれたことは ・学校では授業時間を活

一島市歯科医師会

だ液腺 食事の前に・・・ ツザ-だ液腺への刺激で、だ液がたくさん出るようになり、 お口がうるおい乾燥がおさまり、口の中もきれい になって、口内炎などが治りやすくなります。 マッサージする位置を

体

まずは位置の確認を

確認してからはじめましょう。 ①~③を2~3回繰り返します。



耳下腺

操

1 耳下腺への刺激

●人さし指から小指まで の4本の指をほおにあて 上の奥歯のあたりを後 ろから前へむかってま わす。(10回)



(2)顎下腺への刺激

●親指をあごの骨の内側 のやわらかい部分にあて、 耳の下からあごの下ま で5か所くらいを順番 に押す。(各5回ずつ)



(3) 舌下腺への刺激

●両手の親指をそろえ、 あごの真下から舌をつ きあげるように、ゆっく りグーッと押す。(10回)

6月に三島市で開催さ 幼稚園や老健施設 三島市が開催す 歯科医師会や これまでの活 む る 昔から日本を始め東アジ

が男性のまげと帯刀、

女性

して定着しました。 最終的には既婚女性の

かし、

明治時代に政府

たが、

黒が庶民にも広がりはじめ、 流社会の習慣であったお歯 貴族の男女が成人した印と して歯を黒く染めていまし

広 な知識や経験と創意工夫、 お

聞いて活動の「覇気」

を感

会場に足を運び、生の声を

じ取ってください

横のつながりを生かした幅 員さんの篤い志は勿論のこ 動を支えて来たのは、推進 切れ目の無い精力的な活 推進員さんの持つ多彩

本日まで南方甫会長以

一丸となっ

推進員さんによる活動報告

れません。

県大会当日は、

の講演があります。

実際に

い交友関係にあるのかも

歯 黒 0 歴 史

特に女性の間で流行

証と

あり、 われてきました。 アにおいては歯を黒く染め 我が国では、平安時代に し歯が発生しにくいと言 「お歯黒」という習慣が 江戸時代になると上 お歯黒を施した歯は

過敏の治療薬、 などのむし歯抑制剤や知覚 われています。 にほぼ終わりを遂げたと言 より次第にすたれ、 代には田舎の老婦人を最後 現在では、 お歯黒を廃止したことに フッ化物塗布 歯科用セメ 大正時

ントに応用されています。