

西多摩保健所の歯科衛生士をお招きして・・・

## 健康づくり推進員学習会を行いました！

テーマ：美味しく楽しく食べるために～あなたは噛むことの効果をいくつ知っていますか？

学習会を行なった後に、グループに分かれて意見交換をしましたので、一部を紹介します！

★咀嚼判定ガムを噛んでみて・・・



普段は片側の歯ばかり使っていると感じました。

★歯を残すことが大切です！

歯を1本失ったら、笛の音が変わってしまいました。歯を失ってみて、歯の大切さに気づきました。



★1歳半健診・3歳児健診でむし歯のある子どもの割合  
1歳半健診…0.6%→3歳児健診…20.3% (平成22年度 羽村市)

【むし歯があるお子さんの割合が3歳で大幅にアップ！】

「3歳になると自我も芽生えてお菓子を食べたがるし・・・」  
「おばあちゃんやおじいちゃんもお菓子の与え方に気がつけた方がいいわね！」



★ブラッシングの方法について

昔は縦方向と横方向でブラッシングをしていたけれど、最近では細かく動かせばいいんですね。

## 健康づくり推進員オススメ！歯を守るためにできること

### 歯科医院で行うプロフェッショナルケア

- 定期健診を受けること
- ご自身の口腔状態にあった歯の手入れ方法について指導を受けること
- かかりつけ歯科医をもつこと

### 自宅でできるセルフケア

- 毎日の歯磨きを丁寧に
- よく噛むこと

歯垢は歯のまわりにつく白っぽいカスで、細菌のかたまりです。毎日の歯みがきで歯垢をきちんと取り除きましょう！

#### 【正しい歯磨きのポイント】

1. 歯と歯ぐきの間に歯ブラシの毛先をあてる
2. 歯ブラシを軽い力で小さく動かす
3. 歯間ブラシやフロスを使って、歯と歯の間をきれいに！

### よく噛むことでこんなに素敵なことがあります！

- ひ** 肥満予防  
食べすぎを防ぐことができます。
- み** 味覚の発達  
食べ物の味がよくわかります。
- こ** 言葉の発音がはっきり  
口のまわりの筋肉を使うことで表情を豊かにする効果もあります。
- の** 脳の発達  
脳細胞の働きを活発にします。
- 歯** 歯の病気を防ぐ  
唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。
- が** がんを防ぐ  
唾液中の酵素は発がん物質の作用をおさえます。
- い** 胃腸の働きを促進する  
消化酵素がたくさん出ます。
- ぜ** 全身の体力向上と全力投球  
力を入れたいときに歯を食いしばります。  
～参考 8020推進財団ホームページより～

# 健康づくり推進員と一緒に、地域で健康づくり講座を行いました！

日時	町内会・自治体名	テーマ及び内容など	健康づくり推進員
平成23年 11月3日(木)	川崎西町内会 ～町内会行事「歩け歩け大会」の前に～	正しく知ってインフルエンザを防ごう！ (健康づくりワンポイント講座)	山戸久美子さん 斉藤美智代さん
平成23年 11月21日(月)	緑ヶ丘第二町内会「ふれあい部」	今日から役立つ食事の話 ～目指そう健康はむらさん！～(講義と調理実習)	石原紀治さん
平成24年 2月11日(土)	双葉富士見町内会 & 「ふれあい福祉部」	よく知ろう！今日のからだところの元気【健康づくり推進員(ローストハウス豆香 藤巻小百合さん)によるコーヒー講座&まごたちわやさしいレシピの試食つき】	矢部智子さん 川島紀子さん
平成24年 2月20日(月)	栄町第二町内会 & 「ふれあいの会」	風邪や感染症にかからないように！ (講義と手洗い実習)	滑川千代子さん 臼井きみ子さん
平成24年 2月26日(日)	上水通り町内会 ～町内会行事「歩け歩け大会」の前に～	ウォーキングの効果を知って、正しいフォームで歩こう！(健康づくりワンポイント講座)	大澤恵美子さん 宮崎春江さん

一部紹介します！

平成24年2月11日(土) 双葉富士見町内会 & 「ふれあい福祉部」 共催企画



健康づくり推進員  
矢部さん・川島さん

「毎年、健康づくり講座を行っているけれど・・・男性の方の参加が少ないのよね・・・」

「『コーヒー』をテーマにしたら男性も来るかもしれないですね。最近脳卒中で倒れる人も多いうって聞いわ。」



①脳卒中と関連の深い血液検査データやその予防方法については保健師、②こころをリラックスすることとコーヒー講座については健康づくり推進員と保健師でお話をしました！



## 町内会・自治会で健康づくり講座を行いますか？

「健康づくり講座」単独で開催するだけではなく、既存の町内会行事へ保健センター職員が伺い、季節にあった健康づくりの情報提供なども行なっています。内容や時間などについては町内会・自治会の皆さんや健康づくり推進員と相談しながら企画していきますので、無理なく開催できます。ぜひお気軽にご相談ください♪



編集 発行

羽村市保健センター 042-555-1111 (内線623~627)

羽村市健康づくり推進員