

旭川市報道依頼

各報道機関 様

発表日	令和元年 8月 1日
発信課	保健所健康推進課
担当者	渡邊
連絡先	電 話 0166-25-6315
	FAX 0166-26-7733
	E-mail kenkousuisin@city.asahikawa.hokkaido.jp

分 類	イベント・行事
日 程	8 月 31 日 ~ 月 日
発表項目 (行事名)	「8020高齢者の歯のコンクール表彰式」及び「健口普及公開講演会」
概 要 (趣旨・日時・ 場所・内容等を 記入すること。)	<p>歯と口の健康づくりに関する普及啓発事業として以下のとおり開催します。</p> <p>1 日 時 令和元年8月31日(土)</p> <p>(1) 8020高齢者の歯のコンクール表彰式 14:00~14:25</p> <p>(2) 健口普及公開講演会 14:30~16:55</p> <p>2 会 場 旭川市大雪クリスタルホール(旭川市神楽3条7丁目)</p> <p>3 内 容</p> <p>(1) 8020高齢者の歯のコンクール表彰式 入賞者: 最優秀賞 1名 優秀賞 1名 優良賞 若干名 歯や歯ぐきの健康づくりの大切さを伝え、「8020運動」の推進と、歯科衛生意識の普及を図るため、昭和14年4月1日以前に生まれた満80歳以上の方で自分の歯が20本以上ある方を対象に、コンクールを実施。公募による一次審査を通過した上位の方を表彰。(当日13:00から賞決定のための最終審査を実施。) 最優秀者は道大会に推薦。</p> <p>(2) 健口普及公開講演会 (別紙案内チラシのとおり) 「災害時の口腔ケアと防災教育」 講演1「食」で繋がり地域づくりに取り組もう ~ふるさと南阿蘇村で歯科衛生士の立場で熊本地震を経験して~ 公立八女総合病院 歯科口腔外科 歯科衛生士 村本 奈穂 氏 講演2 “もしも！に備える” ことへのはじまりの一步 ~ 防災ワークショップを通じて 北海道防災教育アドバイザー・気象予報士・危機管理士 及川 太美夫 氏 (オフィス及川 防災プランニング代表)</p> <p>※参加無料 申込: 上川中部地域歯科保健推進協議会事務局 (旭川市保健所健康推進課健康推進係 TEL 25-6315 FAX 26-7733)</p>
添付資料	<p style="text-align: center;">有 健口普及公開講演会 案内チラシ</p> <p>※ 有の場合、資料の内容を記入すること。なお、別途冊子等の配付を希望する場合は、その旨記入すること。</p>
報道(取材)に 当たってのお願い	
備 考	

災害時の口腔ケアと防災教育

2019年 8月31日（土） 14:00～16:55

旭川市大雪クリスタルホール レセプション室（旭川市神楽3条7丁目）

プログラム

14:00 「8020高齢者の歯のコンクール」表彰式

14:30 健口普及公開講演会

[座長] 旭川歯科医師会 学術理事 森田 琢博

14:35 ■講演1

「食」で繋がり地域づくりに取り組もう

～ふるさと南阿蘇村で歯科衛生士の立場で熊本地震を経験して～

公立八女総合病院 歯科口腔外科 歯科衛生士 村本 奈穂 氏

15:50 （休憩）

16:00 ■講演2

“もしも！に備える” ことへのはじまりの一步

～ 防災ワークショップを通じて

北海道防災教育アドバイザー・気象予報士・危機管理士 及川 太美夫 氏
(オフィス及川 防災プランニング代表)

16:40 ・質疑応答



… どなたでも参加できます（参加無料） …

お申込み・
お問い合わせ



上川中部地域歯科保健推進協議会事務局（旭川市保健所健康推進課内）

TEL：0166-25-6315 FAX：0166-26-7733

* 電話・FAXにてお申込みください。

（FAXの場合は、裏面の参加申込書をご利用ください。）

主催 上川中部地域歯科保健推進協議会

（旭川市、鷹栖町、東神楽町、当麻町、比布町、愛別町、上川町、東川町、美瑛町、幌加内町、旭川歯科医師会 ほか）

ゆっくりよく噛んで食べよう（噛ミン^カグ^{サンマル}30）

ゆっくりよく噛んで食べることは、味覚を良くし、消化吸収を助けるだけでなく、脳の働きを活発化し、肥満防止やむし歯・歯周病の予防、がん予防にも効果があります。また、噛むための筋肉がしっかり運動することによって、発音を明瞭にし、姿勢を保ち、誤嚥・窒息事故を防止します。健やかな食生活のため、一口30回程度を目安によく噛んで食べましょう。

8月、9月は
あさひかわ食育推進月間



FAXはこのまま送信してください。

健口普及公開講演会（8/31）参加申込書 「災害時の口腔ケアと防災教育」

上川中部地域歯科保健推進協議会事務局（旭川市保健所健康推進課内） 行
FAX：0166-26-7733

氏名 (ふりがな)	住所または所属	連絡先 (TEL)

災害時にお口の健康を守るために



からだの健康を守る“口腔ケア”

災害時に、からだの健康を守るためには、うがい、手洗いとともに「歯みがきや入れ歯の手入れなどの口腔ケア」がとても重要になってきます。

過去の災害では、発生時には、過酷な状況の中で口を清潔に保つことにまで気が回らないことや、水不足から歯みがきやうがいを控えたり、水分の摂取不足から口の乾燥を訴えたり、さらに入れ歯の清掃を行っていない場合などが多くみられました。

特に、口の中が不潔であると、子どもではむし歯が多発したり、高齢者では誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症が増加する危険性が高くなることが知られています。そのため、近年は口腔ケアを通じた肺炎予防が行われるようになってきています。

また、避難生活が長期化すると、偏った食生活やストレスなどが原因でむし歯や歯周病、口内炎、口臭など口の中の問題が起こりやすくなってきます。



緊急避難袋の中に“歯ブラシ”を!

災害発生直後の避難所生活では、様々な口腔ケア用品が不足します。

緊急避難袋に“歯ブラシ”などを入れておきましょう。

口腔ケア用品(例)

- 歯ブラシ、歯間ブラシ
- デンタルフロス（糸ようじなど）
- デンタルリンス（マウスウォッシュ）
- 口腔ケア用ウエットティッシュ
- 入れ歯洗浄剤、入れ歯の保管ケース



水がない・洗面所が遠い場合の「お口」の手入れ

歯みがき

- 歯みがき剤を使わず、歯ブラシでみがきましょう。
- 歯ブラシがないときは、ハンカチ、ガーゼ、タオル、ティッシュペーパーなどを指に巻きつけ、歯についた汚れを取りましょう。

入れ歯

- 水が不足している場合は、口腔ケア用ウエットティッシュなどで入れ歯の汚れを拭き取りましょう。

うがい

- うがいの水は、少量(20~30ml)で間に合います。1回より2回に分けたほうが効果的です。
- デンタルリンス(マウスウォッシュ)を使いましょう。
- 食後のお茶を代用してうがいをしましょう。
- まず、「ぶくぶくうがい」、次に「がらがらうがい」をしましょう。

唾液による自浄作用・唾液腺マッサージなど

- よく噛んで食べて、唾液をたくさん出し、自浄作用を高めましょう。
- 唾液腺マッサージをして唾液を増やし、口の中を潤しましょう。

口の中の粘膜(頬の内側や上顎など)や舌の清掃も忘れずに!(みがきすぎに注意)