

とちぎ歯の健康センターだより



No.16
2009
12月1日発行

- 《特集》歯の健康センター活動(その1)
- とちぎ歯の健康センター事業案内

The materials include:

- A large central poster titled "お口の健康" (Oral Health) with a blue circle containing the text "障害のある方のために" (For people with disabilities) and "8020運動ってなんだろう?" (What is 8020 exercise?). It features a doctor examining a patient.
- Two brochures on the left: one for "乳幼児" (Infants and toddlers) and another for "高齢者" (Seniors).
- Two brochures at the bottom: one for "CSC会員" (CSC members) and another for "8020運動" (8020 exercise).
- A diagram showing a cycle of dental care steps: Brushing → Flossing → Mouthwash → Flossing → Brushing.
- Two cartoon tooth characters at the bottom, each wearing a yellow crown and holding a small flag.
- A green oval at the bottom center containing the text "栃木県・栃木県歯科医師会" (Tochigi Prefecture Dental Association).

とちぎ歯の健康センターの活動 その1

～口から始まるこころとからだの栄養～



とちぎアグリプラザまつり2009 に歯科医師会が参加しました。

栃木県農業振興公社、栃木県農業会議、栃木県農業者懇談会、栃木県食品産業協会主催の『食の祭典 アグリプラザまつり』が10月18日(日)におこなわれました。お米の味比べやつきたておもち、焼き鳥、そばなどごちそう一杯。押し花アレンジやミラクルフルーツ、花の即売会など楽しい体験ができる、すてきなイベントでした。

農業団体と歯科医師会のコラボは全国的にも珍しい試みです。

私たちもたくさんの出し物を用意しました。

*

その1 歯の何でも健康相談

歯周病や歯並びの悩みが多く、2人の歯医者さんが大忙しでした。

帰りにもらえる歯ブラシやフロスなどの歯の健康グッズが大人気。こっちが目的かな?と思うほどみんな大喜びでした。



その2 スポーツマウスガードって 知っていますか?

中学校や高校で盛んなスポーツ。でもサッカー やラグビーなど、歯やあごのががをすることがあります。

そんなときスポーツマウスガードは歯やあごを守ってくれます。

このスポーツマウスガードを普及するためには、栃木県歯科医師会ではいろいろな活動を行っています。ここではパネルを見てもらい先生が説明をしました。



その3 噛むカム チェック(カムカム)

ガムを一生懸命咬むと 色が変わります。

みんなちゃんと咬んでますか?

どれどれ色を見てみよう!

やった一紫だ。ちゃんと咬んでるよ。

何回咬んでごっくんしてる?

30回咬んでごっくんしようね。

『カミング30』って覚えてね。

健康に良いことを覚えたぞ!

その4 舌と頭の体操

舌と口の筋肉のストレッチ体操です。

早口言葉で

“菊栗(きくくり) 菊栗三菊栗(みきくくり)”
を3回連続で言ってみよう。

大きな声で “パ” “タ” “カ” “ラ”

歯とからだのクイズ大会もありました。

参加者にはもちろん歯の健康グッズが配られ、
みんな大満足でした。



そして、
たろうさんとじろうさんの舌体操です。

歌に合わせてみんなで舌を出したり、引いたり、
上げたり、下げたり、横にしたり。これが結構
疲れるのです。

おじいさんのぬいぐるみの顔から赤い舌が出て
きて、みんな注目。ついつい一緒に舌が出てし
まいました。



参加したセンターの歯科衛生士です。

たくさん的人が来てくれて、1日楽しく
楽しく過ごせました。

来年もやるよ！
みんな 来てね！

とちぎ歯の健康センターの活動 その2

- とちぎ歯の健康センターではいろいろな仕事をしていますが、その中から巡回診療バス『ルリちゃん号』の活躍をご紹介します。



【ルリちゃん号】

ルリちゃん号です。
県鳥おおとりの青いエンブレムがかわいい
バスです。
バスの中はまるで近くの歯医者さん。
どこへでも出かけていき、健診をしたり
むし歯をやっつけたり。
歯医者さんと歯科衛生士さんが乗って、
どこへでも出かけます。

ルリちゃん号物語

▶始まりは昭和39年

歯医者さんが少なくて、みんなが困っていた時代のことです。

栃木県歯科医師会では受診機会に恵まれない無医地区の人たちに何とか歯科診療を受けてもらおうと、ライトバンやジープで診療機材を持ち込んで、学校や公民館をお借りして歯科診療を始めました。

▶昭和42年 念願の診療バスを整備

栃木県から念願だった診療バスを整備していただきました。「木の実1号」です。この年は204回出動し、なんと3,110の方が利用されました。どこへ行ってもひっ張りだこで、みんな大忙しでした。今活躍中の「ルリちゃん2号」は6台目になります。

▶平成6年からは身体障害者・高齢者施設にも

あちこちに歯科医院ができるようになり、無医地区が少なくなると出動回数もそれにつれて少なくなっていました。でも逆に 平成6年からは身体障害者の施設や高齢者の施設にも伺うことができるようになりました。

▶4代目の診療バス「木の実4号」は阪神神戸大震災の際に寄贈され、現地で活躍しました。

▶今年で45年経ちました へき地巡回診療は累計5,284回 のべ75,073人が利用されました。高齢者・障害者施設巡回診療は595回のべ5,401人が利用されました。

(平成20年度まで)

～おしまい～



いつでも、どこでも
身近な診療バス ルリちゃん号

応援よろしくね！



とちぎ歯の健康センター

事業案内

巡回歯科診療

歯科巡回診療バス「ルリちゃん号」で、県内のへき地や障害者施設及び老人施設等へ歯科医師、歯科衛生士が訪問し歯科診療を行っています。

○へき地巡回診療(年30回)

無歯科医地区を有する市町の中で、要請のあった地域を訪問し、地域住民の希望者に歯科診療を行っています。

○施設巡回診療(年40回実施)

希望のあった障害者施設及び老人施設を訪問し、歯科診療を行っています。



乳幼児健全育成事業

要請のあった県内の健康福祉センターの乳幼児と保護者等を対象に歯科保健指導を行っています。

県西健康福祉センター

県東健康福祉センター

県南健康福祉センター

県北健康福祉センター

安足健康福祉センター

烏山健康福祉センター



視察・研修会

センターでは、県民や行政・団体などを対象に、歯についての講習会や実習を伴う視察研修を行っています。

その他、歯科医療関係者の研修会も開催しています。

永久歯等対策事業

要請のあった県内の保育所(園)・幼稚園の児童と保護者等を対象に、「6歳臼歯」を中心に歯科保健指導を行っています。

また、今年度より、要請のあった障害児通園施設及び特別支援学校の児童と保護者を対象に歯科保健指導を行っておりまます。

市町からの要請に基づき、歯科保健対策事業に関する企画等の際の相談等も行っています。

展示コーナー・図書資料室

センター2階には、各ライフステージにおける口腔ケアのパネルや模型が展示してある展示コーナーがあります。歯磨きチェック・口臭チェック・口の中の細菌観察・パソコンゲームなどを体験しながら、口腔ケアについて学ぶことが出来ます。また、図書資料室には図書やビデオ等資料を揃えてあり、自由に閲覧もできます。

上記事業を希望される方は、当センターにご連絡ください。

耳よりな歯なし

噛むことの効用 8力条

●かたいものをもっと食べよう!

いつも軟らかいものばかり食べていると、歯やあごの力が弱くなってしまいます。

よく噛んで食べると、歯が丈夫になりあごの力が強くなります。



- ひ 肥満を予防
- み 味覚が発達
- こ 言葉の発音をはっきりさせる
- の 脳の発達を促す
- は 発達したあご、顔形の正しい発育を促す
- が がんの予防
- い 胃の調子を整える
- いーぜ 全力投球できる

とちぎ歯の健康センター

《ホームページ》 <http://www.tochigi-da.or.jp/center.html>

※ 表紙リーフレット希望の方に差し上げます。

利用のご案内

開館時間

- ・障害者の歯科診療 午前9時～12時
(予約制) 午後1時30分
～4時30分
(予約直通) ☎028(648)6472
- ・歯科相談・指導 (電話・来所) 午前9時～
・展示コーナー 午後4時30分

休館日

土・日・国民の祝日
年末・年始(12月28日～1月4日)



とちぎ歯の健康センター 代表者 柴田 勝

発行責任者 宇都宮市一の沢2丁目2番5号

☎028(648)6480 (代表)

印刷所/(有)正栄社印刷所 宇都宮市下砥上町1438 TEL028(648)3624