

# 11月8日はいい歯の日



日本歯科医師会PRキャラクター  
よ坊さん(茨城県)  
ご当地愛称  
みがこーもん

## 「いい歯の日」にあたって

公益社団法人 茨城県歯科医師会  
会長 森永 和男

を保つ事ができるかが大切な時代だと考えます。

健康寿命の延伸を図るためには、これから何をすべきか、そのための近道は何なのかを考えたとき、出てくるのは口腔健康の維持なのです。なぜなら、健康を損なう原因となる疾病を予防し、不健康の期間を短くするためには、医療費の大半を占める生活習慣病、肺炎を払拭する事が第一だからです。この生活習慣病、肺炎を予防するために、いろいろな対策がとられていますが、メンテナンスが容易で、しかも継続しやすいのが口腔健康管理(口腔ケア)だといえます。では、具体的にどうすれば良いのか、そのことを県民の皆様にご理解、ご協力を切にお願いいたします。あ、いさつとさせていただきます。

国もこの2017年、2018年、2019年と3年続けて骨太の方針(国の重要施策)に掲げ、歯科の重要性を訴えてきております。まさに「生活を支える医療」の推進を図る上で、歯科医療の大切さが理解されつつある事を実感しております。

茨城県歯科医師会として、これらさらに確実に進めなければなりません。今後は医師会、薬剤師会、看護協会、その他の医療関係団体との連携が欠かせません。

今後とも、県民の皆様の健康寿命の延伸とQOL(生活の質)の向上を目指し全力で活動、邁進してまいります。県民の皆様のご理解、ご協力を切にお願いいたします。あ、いさつとさせていただきます。



茨城県歯科医師会は、県民の皆様のご理解のもと現在、県民健康増進のための活動を推進しているところがあります。

超高齢社会といわれて久しい時代となりましたが、これからの医療のあり方においても発想の転換が迫られていると思います。すなわち超高齢社会においては、今までのようにただ単に病気を治すということではなく、これからの人生をいかに楽しい生活(QOL)

## 8020 高齢者よい歯のコンクール

80歳以上で自分の歯を20本以上保ち、他の模範となる生活習慣を送っている方を表彰します。(敬称略)

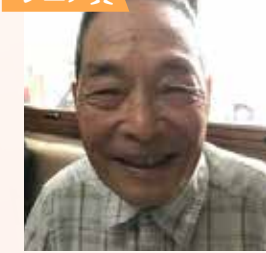
最優秀



遠藤 和子(81歳)  
自分の歯 31本

ブラッシングは、歯ぐきをやさしく丁寧に20分磨いており、歯科検診は年2回受けています。歯は生きていくために一番重要な器官だと思っています。目標は今の歯の本数で一生涯暮らしていくことです。健康な歯で食生活にも気をつけ、元気で、趣味のウクレレ演奏も続けていきたいです。人生は一度きり、思いっきり楽しく生きることです。

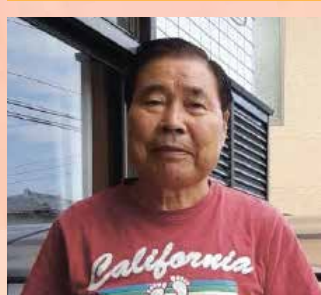
シニア賞



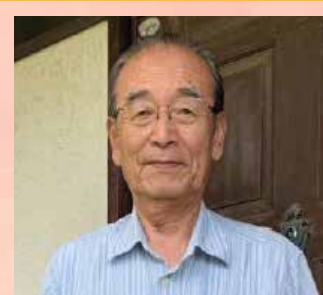
酒井 完(90歳)  
自分の歯 28本

3か月に1度、定期歯科検診と歯のクリーニングを受けています。口は体の入り口なので、歯の健康は体の健康につながっていると思います。生まれ持った丈夫な歯は、親に感謝しています。これからも、家庭菜園で季節の食べ物を採りたてで食べて、友人とゴルフで沢山歩いて、楽しく健康に過ごすことが目標です。

優秀



下口 一保(83歳)



疋田 久成(81歳)



伊藤 千榮(82歳)



莊司 忠男(83歳)

優秀

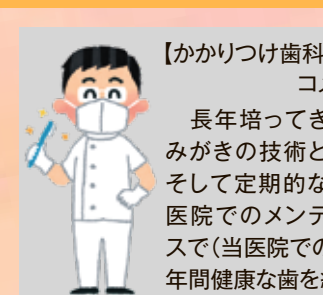


宮内 みよ子(81歳)

歯科医師会長特別賞



杉山 さと子(91歳)



持田 幹子(81歳)

【かかりつけ歯科医のコメント】  
長年培ってきた歯みがきの技術と習慣そして定期的な歯科医院でのメンテナンスで(当院での)18年間健康な歯を維持。



## 親と子のよい歯のコンクール

親子ともに健康な歯を保ち、他の模範となる生活習慣を送っている方を表彰します。(敬称略)

最優秀



家中 奈緒・晴悠

親子で定期的に歯科検診とフッ化物塗布を受けています。毎日の仕上げ磨きでは、フロスを併用して歯と歯の間も清掃しています。家族全員、好き嫌いがなく、バランスよく色々なものを食べており、よく噛んで味わう食事を心がけています。子育ては、子どもと一緒に楽しむことを大切にしていきたいです。

優秀



坂本 知絵佳那



田崎 幸代育実



太田 真弓理仁



佐々木 勇人朝陽



石崎 伸利・楓乃



松本 宏悠佑

## 令和元年度 歯と口の健康に関するポスターコンクール

(敬称略)

小学校の部



知事賞  
筑西市立竹島小学校3年  
藤木 真菜奏



教育長賞  
水戸市立鯉淵小学校6年  
鈴木 すみれ



歯科医師会長賞  
福島市立江戸崎小学校6年  
稲垣 卓磨

- |    |                          |                         |                       |                       |                         |
|----|--------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 優秀 | ひたちなか市立津田小学校6年<br>橋本 琉太郎 | 守谷市立大野小学校3年<br>古谷 紅葉    | 結城市立結城小学校3年<br>斉藤 芽依  | 下妻市立上妻小学校6年<br>龍道 彩音  | 茨城県立協和特別支援学校6年<br>島田 美咲 |
| 佳作 | 水戸市立赤塚小学校3年<br>初鳥 杏樹     | 笠間市立大原小学校3年<br>高安 規稔    | 茨城県立立花小学校6年<br>酒井 麻里亜 | 常陸大市立徳初小学校3年<br>大橋 未来 | 潮来市立日の出小学校6年<br>浅野 祐貴   |
|    | 福島市立阿波小学校6年<br>久松 哲      | つばみらい市立福岡小学校3年<br>中島 礼乃 | 下妻市立高道祖小学校3年<br>笠島 結  | 境町立長田小学校3年<br>児玉 美優   | 茨城県立石岡特別支援学校3年<br>高野 優大 |

中学校の部



知事賞  
下妻市立下妻中学校1年  
横島 彩花



教育長賞  
茨城県立美浦特別支援学校3年  
柴 春輝



歯科医師会長賞  
茨城県立古河中等教育学校2年  
佐藤 和奏

- |    |                           |                       |                          |                       |                        |
|----|---------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| 優秀 | 常陸大宮市立第二中学校3年<br>野上 咲良    | 筑西市立下館西中学校3年<br>高橋 愛実 | 八千代町立八千代第一中学校2年<br>野口 珠希 | 常陸大市立徳初小学校3年<br>大橋 理夢 | 常総市立水海道中学校3年<br>寺田 あかり |
| 佳作 | ひたちなか市立馬田第一中学校2年<br>鈴木 円香 | 取手市立藤代中学校1年<br>余 婉忻   | 土浦市立土浦第三中学校2年<br>宮本 舞    | 結城市立結城東中学校2年<br>大橋 理夢 | 常総市立水海道中学校3年<br>寺田 あかり |

## 茨城県歯科医師会からのお知らせ

### 人生100年時代~いい歯は毎日を元気に~

「80歳で自分の歯を20本以上保とう」という「8020(ハチマルニイマル)運動」は、昨年30周年を迎え、現在、2人に1人が8020達成者となりました。一方、歯が残っていると、むし歯や歯周病のリスクも大きくなります。人生100年といわれる時代になり、大切な自分の歯をより多く、健康な状態で維持していくこと、そして、そのために丁寧な口腔ケアを行うことが必要となっています。また、飲み込みにくい、噛みにくいなどのお口の機能の衰え(オーラルフレイル)を予防し、バランスのとれた食事をしっかり噛んでおいしく食べられる口を保つことが健康長寿につながります。いい歯は毎日を元気にします。毎日の口腔ケアで口の中を清潔に保ちながら、かかりつけ歯科医をもって定期的な歯科検診やクリーニングを受け、いい歯で毎日を元気に過ごしましょう。

かかりつけ歯科医に定期的に通い、  
ずっと笑顔で「健康長寿」を目指しましょう!



いつまでも元気で、おいしく食べられるように...

### 現在未就業の歯科衛生士さんへ 無料職業紹介所のお知らせ 茨城県歯科医師会はあなたを応援します!!

◎復職支援講習会(無料)の案内:歯周治療の基礎を学び、もう一度プロフェッショナルとして職場復帰を目指しませんか。  
◎復職情報の公開:茨歯会が独自のネットワークで会員の求人情報の中から平日だけ午前中のみ勤務等あなたのライフスタイルにあった歯科医院をご紹介します。  
申込方法:QRコードからLINEの友だち登録をいただき、歯科医師会無料職業紹介所のページから詳細をご確認の上、内容を記入してLINEかメールまたはFAXでお申し込みください。https://work.ibasikai.or.jp/



お問い合わせ 茨城県歯科医師会 担当/根本まで TEL029-252-2561 FAX029-253-1075

### 噛むかむレシピ大募集!!噛むかむレシピコンテスト

茨城県歯科医師会では、噛む大切さを啓発するため、県内の食材をいかした、噛む回数が増えるレシピを募集します。今年のテーマ食材は「納豆」です。納豆を使った、おいしくてよく噛むレシピを募集します。多数のご応募をお待ちしております。

- 主催 茨城県歯科医師会
- テーマ食材 納豆
- 募集期間 令和元年10月1日から令和元年12月10日
- 応募先 茨城県歯科医師会事務局(〒310-0911 水戸市見和2丁目292番地の1TEL:029-252-2561)



応募は郵送またはEメール (office@ibasikai.or.jp) で送付ください。  
応募用紙は茨城県歯科医師会H-P (https://www.ibasikai.or.jp) からダウンロード可。

### 第28回茨城県歯科医学会 県民公開講座 開催のお知らせ

- 令和2年3月15日(日) 水戸プラザホテル
  - 公開講座I 10:00~12:00 「お口からはじまる健やかな人生~歯科衛生士に命を救われた内科医からのメッセージ~」  
西田 互先生(にしだわたる糖尿病内科 院長)
  - 公開講座II 13:30~15:30 「口腔ケアで幸せになれるか? ~健康寿命から幸福寿命へ~」  
鴨志田敏郎先生(日立総合病院消化器内科 副院長)
- 申込みは令和2年1月21日(火)から茨城県歯科医師会事務局(TEL029-252-2561)にてどなたでもご参加いただける講演会です。皆様お誘いあわせのうえ、お申込みください。

【問い合わせ先】 茨城県歯科医師会 TEL: 029-252-2561

