

岩手県口腔保健支援センター イー歯トーブ8020ニュースレター

令和8年度「いい歯の日のつどいin八幡平」を開催します



日時：11月8日(日)10:00~13:00

場所：八幡平市役所(多目的ホール棟)

※八幡平市市民健康講座と同時開催：八幡平市市民健康講座は、結いのひろばにて行います

★就労支援事業所出張販売(ポパイの家、そよかぜの家 12時まで)

★カミカミおやつ(まんまもちせんべい)試食会(八幡平市食生活改善推進協議会 13時まで)



10:00~10:20 オープニングイベント

「松川一宮太鼓」による太鼓演奏



11:00~12:00 健口講座

「伝える楽しさ、食べる楽しさ。」

～フリーアナウンサーとして大切にしているお口の健康～

講師：料理研究家・フリーアナウンサー

千葉 星子 さん



10:00~13:00

体験コーナー

- ★ お口の中をカメラでのぞいてみよう(口腔内カメラ)
- ★ むし歯を予防する薬を模型に塗ってみよう(シーラント)
- ★ 模型から歯を抜いてみよう(抜歯体験)
- ★ 歯と口の健康相談・口腔ケア用品展示・配布
- ★ 歯科材料でアクセサリ作り
- ★ お口の中の清潔度を調べよう(唾液検査)

体験コーナーのスタンプを
3個以上集めると、記念品を
プレゼント!



健康(健口)イベント

- ★ ご当地キャラクターと写真撮影
出演予定
 - ・ハピルスくん(岩手県国民健康保険団体連合会)
 - ・わんこきょうだい(岩手県)
- ★ スポーツウエルネス吹矢体験
(岩手県スポーツウエルネス吹矢協会)
お口の周りの筋肉や呼吸を使うスポーツ吹矢を
体験してみよう!



- ★ 野菜摂取状況チェック(ベジメータ®)
野菜の摂取状況を確認してみよう



歯の雑学 10月編



10月8日は、「奥歯の日」&「入れ歯ケアの日」です。

食欲の秋 🍁 に健康な歯 🦷 で食事を楽しむために、歯科検診は必要です！入れ歯も歯科検診を受けて、お口に合っているか確認してもらいましょう。

※ 入れ歯は道具です。定期的に確認が必要です。

詳しくは、日本歯科医師会HP→<https://www.jda.or.jp/> 歯医者さんに行こう！

歯科検診のメリット



① むし歯や歯周病の予防になります

⇒30代以上の2人に1人が罹っている歯周病。本人も自覚がないまま時間が進行すると取り返しのつかない状況になってしまいます。歯周病やむし歯の予兆を見抜き、発症を防ぐとともに、必要な治療に繋げることもできます。

② 全身の病気の悪化を抑える効果があります

⇒歯が少なくなると食事に制限が出てくると、必要な栄養が不足しやすくなります。また、歯周病などお口の病気は、糖尿病や動脈硬化など全身の病気を悪化させてしまいます。歯科検診でお口の中の健康をチェックすることで、全身の健康を維持することにもつながります。



③ 歯みがきのワザを学べる

⇒10人いれば、10通りのみがき方がありますが、自己流の歯みがきでは汚れが残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。定期検診で特徴やクセを捉えた自分に合う磨き方を教えてもらいましょう！

④ 気分爽やか、スッカリ 口臭予防にもなります

⇒美容院に行くと、気分もスッカリしますよね！歯科医院でお口の中を専門の技術と器械できれいにすると、スッカリ、サッパリ気分爽快。また口臭予防にもなります。



詳しくは、岩手県口腔保健支援センター2026.7月発行イー歯トープ8020健口情報シリーズVol.2「歯科検診を受けよう」から

<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/iryou/kenkou/shika/1003025.html>



わんこきょうだい そばっち

発行・問い合わせ先

岩手県保健福祉部健康国保課/岩手県口腔保健支援センター

電話:019-629-5468 E-Mail:AD0003@pref.iwate.jp



日本歯科医師会
PRキャラクター
「よ坊さん」
岩手県バージョン

※イー歯トープ8020ニュースレターの“バックナンバー”はHP:イー歯トープ8020ニュースレター

<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/iryou/kenkou/shika/1003021.html>から検索または右の二次元バーコードでも読み込めます。

イラスト:いらすとや、ソコスト、手書きですのびシカ、ふたばフリーイラスト、フリーペンシル、素材Library.com

