地域の皆さん!



あなたのお口

ですか?

よく噛むこと、笑うこと、 たくさん話すこと。 お口の健康がつくる未来を、正しく 知ってもらうためのリーフレットです!



地域の健口について、私たち学生がご紹介します!



7

MEIRIN Oral Ribbon **Projects**

「健口文化」をテーマに、地域が世代 を超えて交流する事業を展開し、健康 で活気ある地域づくりに貢献すること を目的とした、明倫短期大学の学生か ら発信するプロジェクトです。■よ





けんこうぶんか

健回文化を知って

健康を生活を選るう』



健口文化ってな~に?

健口文化とは、お口の健康を保つ習慣が家庭や地域に根づき、世代を超えて受け継がれる文化です。

よく噛んで食べることは心身の健康 を支え、豊かな生活と長寿につながり ます。その基盤となるのが「お口の健 康」です。

参照:新潟県 福祉保健部 健康づくり支援課 (https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kenko/13567 70477396.html)



新潟県では11月1日〜11月30日を 「健口文化推進月間」としています。 歯や口の健康普及キャラクター 「ハビィー」

お口から守る全身の 健康ってな~に?

お口の健康は全身の病気 (糖尿病・心臓病・認知症な ど)の予防にもつながりま す。健康維持のためには、 日々のケアと定期的な歯科受 診が大切です。



健康寿命に貢献する 歯科医療ってな~に?

自分の歯で噛むことは健康 寿命の延伸につながります。 「8020運動」は食の楽しみを 守り、誤嚥や糖尿病などの病 気予防にもつながる重要な取 り組みです。



THE BESTONES IN

健口文化



クイズ

- Q1 歯ブラシを変えるタイミン グで正しいものは?
 - A. 1ヶ月
 - B. 2ヶ月
 - C. 6ヶ月

- Q2 歯ブラシの保管方法で正し いものは?
 - A. 歯ブラシの毛先を水に漬ける
 - B. 水気を切って保管
 - C. 毛先を下にしてコップの中に保管

- Q3 お口の中の細菌が1番増え る時間はどの時間帯?
 - A. ごはんを食べた後
 - B. おやつを食べた後
 - C. 寝てる間

- Q4 8020(ハチマルニイマル) 運動って何の運動?
 - A. 80歳で20回以上噛もう
 - B. 80歳で20本以上の歯を持とう
 - C. 80歳でも気持ちは20歳でいよう

お口の中と全身の健康は大きく関わっています。お口のトラブルは糖尿病や心臓病などのリスクを高めます。

毎日の歯磨きと定期的な歯科医院の受診で

全身の健康を守っていきましょう! 皆で正しい知識を身につけて健口文化を広げよう<u></u>

地域の健口は私たち歯科医療チームが守ります!

国家資格

歯科衛生士

お口と全身の健康を守る 健口づくりのスペシャリスト



歯のクリーニング フッ素塗布 歯石取り



O腔健康・機能管理 ホワイトニング 歯の型取り

食事や禁煙の指導 歯磨き指導

00

国家資格

歯科技工士

お口の機能を回復する ものづくりのスペシャリスト



技工装置製作

精密なものづくり デジタルと手作業 で作ります



入れ歯製作

歯が抜けたお口を 入れ歯でしっかり なおします



金属や白いつめもので 機能も見た目も 回復します



私たちは地域の健口を守る歯科医療チームです。 地域の健康に貢献する人材を養成しています。

明倫短期大学

歯科技工士学科 **歯科衛牛十学科** 専攻科 (四大卒認定) 附属歯科診療所



(お問い合わせ先)

明倫短期大学 Meirin Oral Ribbon Projects事務局

〒950-2086 新潟県新潟市西区真砂3-16-10

TEL: 025-232-6351 / E-mail: mor-projects@meirin-c.ac.jp