

「歯の健康まつり」のお知らせ

「8020運動」をご存知ですか?80歳で20本以上の自分の歯を持ち、食事する事が健康・長寿につながるのです…という運動です。

苫小牧歯科医師会では毎年、11月8日～いい歯の日～の前後に、8020の方々をお祝いする「歯の健康まつり」を行っております。この「歯の健康まつり」では8020の方々の表彰の他にも、一般の市民の皆様に対してお口の健康を保持・増進するための様々な催しを行っておりますが、その内容は次のとおりです。

「歯の健康まつり」

日時：平成28年11月6日(日曜日) 9時00分～12時30分(受付は12時終了)

場所：苫小牧市民活動センター(苫小牧市若草町3丁目3番8号)

内容：8020表彰、歯つらつ広場、お口の健康相談コーナー、口腔内健診、口臭測定、咬合力測定、フッ化物洗口、縁日コーナー

●8020表彰

平成28年11月6日現在で満80歳以上の方(昭和11年11月5日以前に生まれた方)で、20本以上の歯を持っている方は、10月3日～10月14日までに苫小牧歯科医師会会員の歯科医院で検診(無料です)を受けていただきます。その結果8020に該当する方に案内状を差し上げて、苫小牧市民活動センターか検診を受けた歯科医院で表彰を行います。

●歯つらつ広場

お口の機能をテストし、さらにお口の体操で機能回復を図るコーナーです。

お口の機能テストでは次の3つのテストを行います。

1.飲み込みテスト 2.お口の器用さテスト 3.噛む力テスト

●顔ヨガ

小顔や皮膚のたるみ、シワ改善、口角アップなどの効果が期待される表情筋のエクササイズです。

手軽に取り込めるアンチエイジングの方法で、特別の器具や化粧品が不要です。

●お口の健康相談コーナー

義歯が合わない、歯の磨き方、変な出来物があるなど、歯科医師・歯科衛生士がちょっと気になることにお答えします。

●口腔内健診

直接お口の中を診ることにより、現在の口腔内の歯の本数をチェックし主にむし歯がないかを検査します。

●口臭測定

お口の臭いを測定します。お口の臭いは、周りの人に不快感を与えるだけでなく、唾液の分泌が少ない場合や、進行したむし歯や歯周病でも口臭がすることがあります。

●咬合力測定

左右の奥歯でそれぞれ噛む力を測定します。噛む力が極端に小さい場合や、左右で異なる場合は、むし歯や歯周病、歯並びの悪さ、片側で噛む癖等の可能性があります。

●フッ化物洗口

フッ素の洗口液でぶくぶくうがいをすることでむし歯の予防を体験してもらうコーナーです。また、フッ化物洗口に関する説明も行います。

●縁日コーナー

輪投げ、ヨーヨー釣り、風船など(景品を用意しております。)

毎年大勢の方が来場されて、様々なコーナーを体験されています。今年も、苫小牧歯科医師会会員一同、皆様の御来場を心からお待ちしております。