

歯科講演会 お口のケアでいきいき長寿

ぞしゃく えんげ
咀嚼と嚥下

物を重ねていくと、どうしても体のさまざまな箇所に食べが出てきます。食事をおいしく食べて健康で長生きするためには、口の健康、特に「咀嚼（かむこと）と嚥下（飲み込むこと）」の機能を保つことがとても大切です。

今、困っている方、これからのためにという方、ぜひご参加ください。

■講演「咀嚼と嚥下」～再発見、食べる楽しみ、大切さ～

講師 日本大学歯学部摂食機能療法学教授

植田 耕一郎 先生

■実習「健口体操」お口の機能（食べる、呼吸する、話す）

を向上させるためのお口の体操 歯科衛生士

■実習「花体操」

日時：平成20年3月3日（月）

午後2時から4時まで（受付は1時30分から）

会場：区役所13階131会議室

対象：区内在住在勤の方 定員100人

申し込み先：区保健計画課 電話 5-6191

FAX 5-6404

※FAXで申し込める方は、裏面のFAX申込書をお使いください。



健康長寿のための歯科講演会

おいしく食べて、いきいき長寿



咀嚼と嚥下

物を重ねていくと、どうしても体のさまざまな箇所に食べが出てきます。食事をおいしく食べて健康で長生きするためには、口の健康、特に「咀嚼（かむこと）と嚥下（飲み込むこと）」の機能を保つことがとても大切です。今、困っている方、これからのためにという方、ぜひご参加ください。

■講演「咀嚼と嚥下」～再発見、食べる楽しみ、大切さ～

講師 日本大学歯学部摂食機能療法学教授

植田 耕一郎 先生

■実習「健口体操」お口の機能（食べる、呼吸する、話す）

を向上させるためのお口の体操 歯科衛生士

■実習「花体操」

【日時】平成20年3月3日（月）

午後2時から4時まで（受付は1時30分から）

【会場】 区役所13階131会議室

【対象】 区内在住在勤の方 定員100人

【申し込み先】 区保健計画課 電話 03-5-6191

FAX 03-5-6404

■ FAXで申し込まれる方は、裏面のFAX申込書をお使いください。

不老は口から

一口から考える全身の抗加齢医学

アンチエイジング医学は「老化を遅らせて、病気にならず、いつまでも若々しく生きること」を実践する最新の医学です。歯は丈夫でも、やたらと物忘れが激しく体力が無いというのは、真のアンチエイジングとは言えません。本講演は「口の若さを保ち、体全体の若さを保とう」という新しい提案です。

と き 11月16日（日）午前10時～午前11時30分

場 所 区立グリーンホール1階ホール（区栄町36-1）

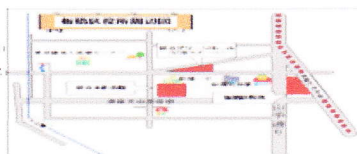
講 師 鶴見大学歯学部教授 齋藤 一郎 先生

定 員 先着200名

申し込み 区役所健康推進課計画調整係へ電話でお申し込み下さい。
問い合わせ 電話 3-2302 申し込み期限 11月14日（金）

交通

▶ 京浜東北線「大山」 徒歩7分
▶ 都営三田線「区役所前」 徒歩5分
※ お車でのご来場はご遠慮ください。



<主催> 区・区歯科医師会

不老は口から！

いつまでも若々しく生きるために 一口から考える全身の抗加齢医学

アンチエイジング医学は「老化を遅らせて、病気にならず、いつまでも若々しく生きること」を実践する最新の医学です。歯は丈夫でも、やたらと物忘れが激しく体力が無いというのは、真のアンチエイジングとは言えません。本講演は「口の若さを保ち、体全体の若さを保とう」という新しい提案です。



と き 11月16日（日）午前10時～11時30分

場 所 区立グリーンホール1階ホール（区栄町36-1）

講 師 鶴見大学歯学部教授 齋藤 一郎 先生

定 員 先着200名

申し込み 区役所健康推進課計画調整係へ電話でお申し込み下さい。
問い合わせ 電話 03-3-2302 申し込み期限 11月14日（金）

交通

▶ 京浜東北線「大山」 徒歩7分
▶ 都営三田線「区役所前」 徒歩5分
※ お車でのご来場はご遠慮ください。



<主催> 区・区歯科医師会

好評第2弾!!

歯周病予防で若返り大作戦

キラキラ輝く笑顔は口もとから! イキイキ若さは口もとから!
この講座で楽しくラクラクに健康になりましょう!
今年のお花見は、桜に負けないスター誕生です。



日/時	内 容	講 師
3月23日(月) 午前10時~正午	歯周病予防で若返り大作戦 (講義) 若さを保つ噛み体操(実技)	東京都...区歯科医師会 会長 高橋 英登 先生 ...保健センター自主G ティースフル
3月30日(月) 午前10時~正午	お口の手入れで若返り大作戦 (実技) 若さを保つ噛み体操(実技)	...保健センター 歯科衛生士(予定) ...保健センター自主G ティースフル

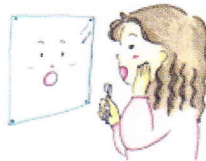
会場: ...保健センター 2階 講堂

対象: 区内在住、在勤で65歳以下の方20名

参加費: 無料

申し込み・問い合わせ: ...保健センター

☎ 03-3-9331



好評第2弾!!

歯周病予防で若返り大作戦

キラキラ輝く笑顔は口もとから!
イキイキ若さは口もとから!
この講座で、楽しくラクラクに健康になりましょう!
今年のお花見は、桜に負けないスター誕生です。



日/時	内 容	講 師
3月23日(月) 午前10時~12時	講義 歯周病予防で若返り大作戦 実技 若さを保つ噛み体操	東京都...区歯科医師会 会長 高橋 英登 先生 ...保健センター自主グループ ティースフル
3月30日(月) 午前10時~12時	実技 お口の手入れで若返り大作戦 実技 若さを保つ噛み体操	保健センター 歯科衛生士(予定) ...保健センター自主グループ ティースフル

会場: 保健センター 2階 講堂

(杉並区和泉4丁目 30-8)

- 東京メトロ丸の内線有明駅1番出口から徒歩3分
- 京王バス有明町停留所下車徒歩3分
- 都バス・京王バス八幡通り停留所下車徒歩3分

対象: 区内在住、在勤で65歳以下の方20名

参加費: 無料



● お申し込み・お問い合わせ

保健センター ☎ 03-3-9331

歯周病予防講演会

~命をねらう歯周病~

「歯周病が全身疾患をひきおこす!!」

「歯周病(歯槽膿漏)」は口の中だけでなく、全身の健康に深く関わっていることをご存知ですか?

歯周病が心臓病や動脈硬化、肺炎などの全身疾患の発症や低体重児出生の原因となったり、糖尿病を悪化させたりすることが明らかになってきました...

歯周治療の最新情報を紹介し、全身の健康についてわかりやすくお話しさせていただきます。

と き: 平成21年2月24日(火) 午後1時30分~3時30分

と ころ: 区役所 13階 131会議室

(区百寿橋1-23-20)

テーマ: 『歯周病が全身疾患をひきおこす!!』

講 師: 日本歯科大学生命歯学部

歯周病学講座教授 沼部幸博 氏

対 象: 区内在住の方

定 員: 先着100名

費 用: 無料

お申込み・お問い合わせ先: 区 保健センター 歯科衛生担当

☎ 03-3-6135

※2月2日(月) 午前8時30分から申込みを受け付けます。

※FAXでお申込みの場合は、下記の欄にご記入の上お申込みください。



FAX申込書 (FAX番号 ☎ 03-3-3113)

お名前	
ご住所	
連絡先	

※表裏にご記入ください。講演会のお知らせがあります。

若さと元氣を取り戻す

歯周病予防講演会

「命をねらう歯周病

歯周病が全身疾患をひきおこす!!」

無料
先着100名

「歯周病(歯槽膿漏)」は口の中だけでなく、全身の健康に深く関わっていることをご存知ですか?

歯周病が心臓病や動脈硬化、肺炎などの全身疾患の発症や、低体重児出生の原因となったり、糖尿病を悪化させたりすることが明らかになってきました...

歯周治療の最新情報を紹介し、全身の健康についてわかりやすくお話しさせていただきます。

●と き: 平成21年 2月24日(火) 午後1時30分~3時30分

●と ころ: 区役所 13階 131 会議室

(区百寿橋1-23-20)

●講 師: 日本歯科大学生命歯学部

歯周病学講座教授 沼部幸博 氏

●対 象: 区内在住、在勤の方

●お申込み・お問い合わせ先: 区 保健センター 歯科衛生担当

☎ 03-3-6135

●2月2日(月) 午前8時30分から申込みを受け付けます。

●FAXでお申込みの場合は、下記の欄にご記入の上お申込みください。



FAX申込書 (FAX番号 ☎ 03-3-3113)

お名前	
ご住所	
連絡先	

※表裏にご記入ください。講演会のお知らせがあります。

保護者のみなさま

歯と口の健康のために

〓区学校歯科協会と〓区各保健福祉センター歯科衛生士が、歯と口の健康のために歯の大切さ、歯みがきかたの授業を行いました。



ご存知ですか?かむことの大切さを考えるための標語。

「かむ」の歯がいーぜ

かむ8大効果

- ひ み こ の
肥満予防、味覚の発達、言葉の発音、脳の発達
は が い ぜ
歯の健康、ガン予防、胃腸快調、全身体力向上



日本咀嚼学会より

食事の時は・・・

- 〓よい姿勢で、お口をとして左右の奥歯でよくかんで食べましょう。
いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べることで「かむ力」が付き、食事が美味しくなります。
食事は楽しい雰囲気できちんと味わって食べたいですね。また、食後や夜寝る前は歯みがきを忘れずに行きましょう。

参考資料：日本歯科医師会「食生活改善ガイド」

〓区教育委員会・〓区学校歯科協会
〓区 〓上 〓保健福祉センター

保護者のみなさま

歯と口の健康のために

〓区学校歯科協会と〓区各保健福祉センター歯科衛生士が、歯と口の健康のために歯の大切さ、歯みがきかたの授業を行いました。



ご存知ですか?

かむことの大切さを考えるための標語

「かむ」の歯がいーぜ

かむ8大効果

- ひ み こ の
肥満予防、味覚の発達、言葉の発音、脳の発達
は が い ぜ
歯の健康、ガン予防、胃腸快調、全身体力向上



日本咀嚼学会より

食事の時は・・・

- 〓よい姿勢で、お口をとして左右の奥歯でよくかんで食べましょう。
いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べることで「かむ力」が付き、食事が美味しくなります。
食事は楽しい雰囲気できちんと味わって食べたいですね。また、食後や夜寝る前は歯みがきを忘れずに行きましょう。

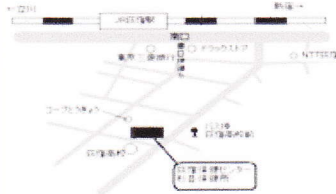
参考資料：日本歯科医師会「食生活改善ガイド」

〓区教育委員会・〓区学校歯科協会
〓区 〓上 〓保健福祉センター

健康都市：「アロ2008」

よい歯ファミリーフェスティバル

日時：10月19日(日)
午前10時～午後3時
会場：保健所
区：5-20-1
(駅南口徒歩5分)



※お車でのご来場は、ご遠慮ください

歯の健康に関する

楽しいイベントもたくさん!

- 歯の健康チェック・ブラッシングコーナー
立体手型づくり(限定120名)、アンパンマン人形劇
ゲーム・クイズ・工作コーナー
よい歯ファミリー表彰式、ミニ講演会など

→要面参照



ご家族やお友達も誘って、ぜひご参加ください。スタンプラリーでお土産もゲット手ぶらで無料で楽しもう!!

区・東京都 区歯科医師会共催 東京都歯科衛生士会 区歯科技工士会協賛

健康都市「アロ2008」

よい歯ファミリーフェスティバル

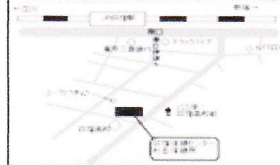
歯の健康に関する
楽しいイベントもたくさん!
歯の健康チェック・ブラッシングコーナー
立体手型づくり(限定120名)
アンパンマン人形劇
ゲーム・クイズ・工作コーナー
よい歯ファミリー表彰式、ミニ講演会など

日時：10月19日(日)
午前10時～午後3時
会場：保健所
区：5-20-1
(駅南口徒歩5分)

ご家族やお友達も誘って、ぜひご参加ください。スタンプラリーでお土産もゲット手ぶらで、無料で、楽しもう!!

当日のイベントプログラム

Table with 2 columns: Time and Event Name. Includes activities like 'Check your teeth health', '3D handprint making', 'Anpanman puppet show', etc.



※お車でのご来場は、ご遠慮ください

区・東京都 区歯科医師会共催 東京都歯科衛生士会 区歯科技工士会協賛

お問い合わせ先：(保健所健康推進課) Tel:03-3-1015