

今日から /

平成 29 年度知って納得！スマイル講座～オーラルフレイル予防のすすめ～

健康咀嚼指導士企画研修会

# 歯っぴー

# シニア生活！！

趣味も旅行も食事も  
うんと楽しまなくちゃ♪

自分らしく  
幸せに生きていきたい

自分のペースで  
仕事も運動も続けたいね

いつまでも  
美味しく食べたいわ



万が一災害が起きても  
お口で困ることが無い  
ようにしたい！！

日時：平成 29 年 12 月 4 日 (月) 14:00～16:00

会場：城東保健福祉エリア 3階 第1・2研修会

(静岡市葵区城東町 24-1 保健福祉複合棟内)

入場無料  
申込順 100 名様

対象：市内在住・在勤の 65 歳以上の方、健康咀嚼指導士

介護予防に興味のある方 (介護予防関係者、地域のボランティア等)



《講師》 「噛む」と健康長寿の秘訣を優しく解説  
みなくち しゅんすけ  
**水口 俊介 先生**  
(特定非営利活動法人 日本咀嚼学会 理事長)

ご参加いただくと・・・  
市オリジナル「歯っぴー☆スマイル体操」を  
長く楽しく続ける  
ためのコツを伝授！



申込み先・問合せ先  
☎054-221-1534  
健康づくり推進課 歯科衛生士まで  
お電話ください  
※ 11/6 (月) の 8:30 より受付開始  
(対応時間は、平日の 8:30～17:00)

## 【タイムスケジュール】

14:00～ 挨拶、健康長寿における静岡市の取り組みについて

14:10～ みなくち  
水口先生の話

- ・「オーラルフレイル」って何だろう？
- ・咀嚼、嚥下のメカニズム
- ・上手に老いるための食事の工夫 等



### 休 憩

15:30～ 歯っぴー☆スマイル体操を長く楽しく続けるためのコツ

災害時の口腔ケア方法について

- ・災害時に役立つ口腔ケア方法を当課の歯科衛生士からお伝えします



## 【講師の紹介】

{所属} 東京医科歯科大学大学院 医歯学総合研究科 高齢者歯科学分野

{学会活動} 日本咀嚼学会理事長、日本老年歯科医学会常任理事、日本補綴歯科学会理事、  
日本義歯ケア学会副理事長、日本磁気歯科学会理事、口腔病学会理事

{著 書} きちんと確実にできる全部床義歯シリーズ（ヒョーロンパブリッシャーズ）

総義歯治療 失敗回避のためのポイント45（クインテッセンス出版）

老年歯科医学（医歯薬出版）、咀嚼の本（日本咀嚼学会編、口腔保健協会）

無歯顎補綴治療学 第3版（医歯薬出版）

義歯のケア—歯科衛生士のための副読本—（デンタルダイヤモンド）

THE SOFT LINING ～軟質リラインの本質～（デンタルダイヤモンド）

全部床義歯実況講義—フルマウスリコンストラクションの第一歩（デンタルダイヤモンド）

## 【会場のご案内】

住所：静岡市葵区城東町2-4-1 保健福祉複合棟内  
城東保健福祉エリア 3階 第1・2研修室

### 【静鉄バスをご利用の場合】

県立総合病院高松線「アイセル21」で下車、徒歩 約5分



### 【自転車または自家用車をご利用の場合】

無料の駐輪場、駐車場があります

※駐輪場、駐車場には限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください