

平成19年度かかりつけ歯科医療事業

主催：(社)東京都中野区歯科医師会

後援：中野区／中野区社会福祉協議会／中野区医師会・薬剤師会・歯科技工士会

区民イベント 第4回 区民のための「お口の健康講座」報告

演題：「いまはじめるお口の健康づくり」

講師 小林 香 先生

- ・ 食べることは生きる基本です
- ・ お口や体にとって本当に良い生活習慣を今からみんなで身につけましょう

演題：「学校給食をとおしての子どもたちへの食育」

講師 藤浪茂美 栄養士

- ・ いま子どもたちの食生活はどうなっているのでしょうか
- ・ 生涯を健康で過ごすためには、子どもの頃からの食生活が大切です

当日は、東京国際マラソンと同日で好天に恵まれ、どの位の区民が参加してくれるか心配されましたが、歯科医師会館講堂を埋め尽くすほどの区民（約70名）が集まりました。



午後1時30分、西村 誠中野区歯科医師会会長と、金野 晃中野区保健福祉部長の挨拶で開会しました。

前半は小林講師が中野区児童生徒の食生活に関するアンケート調査の結果から、食事は睡眠、運動、勉強と密接な関係があり、「食」について正しい知識を自分たちで考え深めていくことの必要性和、お口は生きる基本である「食」の入り口であることを認識し、かかりつけ歯科医の重要性、定期検診とメンテナンスに重点を置いた健康を維持するパートナーとして歯科医院を役立てましょうというお話がありました。

小休止をはさんで、後半は藤浪講師が、最近の中学生の食生活習慣のお話しや、バランスの良い食事が大切で、基本は主食+主菜+副菜で、野菜は1日350g以上食べましょうというお話がありました。また現在学校では第2金曜日を「カミカミデー」と題して「よく噛んで食べる」ことの大切さを伝え調理に一工夫入れ、よく噛んで食べる料理を給食に出していることなどが紹介されました。

区民に理解しやすいわかりやすい講演で、活発な質疑応答もなされ、午後3時15分に終了しました。参加された区民の皆様もその公開講座に満足そうで、啓発事業としては大成功の区民公開講座でした。



