



Vol.38

# 千葉県歯科衛生士会だより

発行所 一般社団法人 千葉県歯科衛生士会 〒261-0002 千葉県千葉市美浜区新港 32-17 千葉県口腔保健センター内  
TEL & FAX 043-241-9903 <http://www.chiba-dha.net> mail: [chiba-dha@rapid.ocn.ne.jp](mailto:chiba-dha@rapid.ocn.ne.jp)

印刷所 障害福祉サービス事業所 はばたき職業センター

## 第28回 かむ子・のびる子・元気な子料理コンクール

千葉県歯科衛生士会  
ホームページはこちら



今年度は昨年同様、書面審査で開催しました。コロナ禍のため、周知活動ができない中、206作品の応募があり、とても嬉しく思いました。第1次の書類審査で11作品が選考され、第2次審査においても各関係機関の審査員の方々は、レシピの内容とお弁当の写真を見ての書面審査となりました。審査員の方々には大変ご苦勞をおかけしました。審査委員長の三幣周子先生をはじめ、審査員の皆様方より「最終審査に選ばれた11作品は、よく噛む食材、千産千消食材、見た目のおいしさ、彩りや栄養バランスが取れているなどすべて網羅され、甲乙つけがたい作品でした」との講評をいただきました。各賞は下記のとおり決まりました。

(地域保健担当理事 植田佐知子)

千葉県知事賞

**ご飯がすすむ  
栄養バランス弁当**



秋山 みく さん

千葉県歯科医師会会長賞

**元気カラフル弁当**



黒木 華央 さん

千葉県歯科医師会会長賞

**かみかみ千葉  
味わい弁当**



嶋根 祐奈 さん

千葉県栄養士会会長賞

**いろどりあざやか  
ヘルシー弁当**



伴 ちはる さん

千葉県調理師会理事長賞

**色とりどり  
シャキシャキ弁当**



米澤 茉愛美 さん

千葉県学校給食会理事長賞

**栄養満点！  
これが私のカムカム弁当**



井上 果利菜 さん

千葉県歯科衛生士会会長賞

**ちょっと苦手なお魚も  
おいしく食べちゃおう**



長嶺 歩礼 さん

千葉県歯科衛生士会会長賞

**いろどりのもぐもぐ弁当**



福島 瑞貴 さん

千葉県歯科衛生士会会長賞

**夏バテ防止！！  
栄養満点弁当**



荒井 里桜 さん

千葉県歯科衛生士会会長賞

**栄養満点！  
スタミナ弁当**



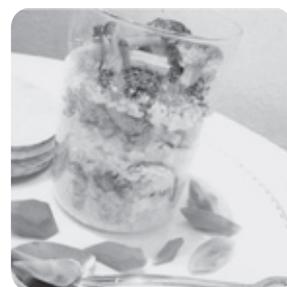
沼本 結菜 さん

千葉県歯科衛生士会会長賞

**発掘！ チバニアン  
ミルフィーユのり弁**



市川 雅弘 さん



# 令和3年度千葉県歯科衛生士大会開催

令和3年11月28日(日)千葉県口腔保健センターとオンラインによるハイブリッド型で令和3年度千葉県歯科衛生士大会を開催しました。昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からやむなく中止となり、今回は初のオンラインで無事開催することができました。

大会式典では「かむ子・のびる子・元気な子料理コンクール」の受賞作品を動画で紹介し、三幣審査委員長からの講評はオンラインでいただきました。来賓のご挨拶も、オンライン、事前撮影動画、会場からと今までにない形で、記憶に残る大会式典となりました。

県民公開講座では、「マスク時代の新提案! アフターコロナに備えるお口の体操」~健康運動指導士から学ぶ健口体操でスマイルアップ!~と題して、健康運動指導士の原真奈美氏から講演いただきました。オンラインで64人、会場から12人の参加で、多くの体操をご指導いただきましたあつという間の2時間でした。

講演に先立ち、平成19年度千葉県から委託事業を受けた「スマイルアップ! ちば体操」の制作経緯と、市原市の自主グループ「いちほら歯っぴい8020応援隊」の紹介をしました。原真奈美氏は、体操の振付、指導、DVD出演していただいたのが、その健口体操や講師にあこがれて、健口体操を広めたいと活動を始めたのが「いちほら歯っぴい8020応援隊」です。10年以上活動を続けられており、今後の更なるご活動を期待いたします。

講演は、まず、コロナ禍では封印しているという、「ウイウイ体操」「あいうえお体操」「パタカラ体操」を行い、口の周りや顔全体もじわ~とあたたかくなり、筋肉使用感が高まりました。

そして、コロナ禍で新たに作成した、「Manami マスク体操」を紹介していただきました。実際にマスク着用で、まずは眼球体操です。指を使い眼球の動きを誘導します。上、下、左右、そしてギュッと閉じてパッと開く。この時は両手もギュッと閉じてパッと開きます。その後グルリンと眼球を回します。次に唾液腺マッサージです。

マスクが耳下腺、顎下腺、舌下腺の位置をわかりやすくしてくれたのは、大きなメリットです。そして、ほっぺたを膨らませて行う空気お口体操、エアー(無声)「ウイウイ体操」「あいうえお体操」「パタカラ体操」を行いました。

活発な質疑応答のあと、エレガントに仕上げの体操を行い、「単純なものでも続けた者が強い。やめたら0どころかマイナス。今日から始めてください。」とのメッセージで締めくくられました。継続は力なり。

(副会長 高澤みどり)



健康運動指導士 原真奈美 氏



会場の様子

デンタルハイジーン 別冊

**一番やさしい**

SRPにお悩みの歯科衛生士必見!!  
超臨床的スキルアップテキスト!

## SRPレッスン&アプローチ

小森朋栄・塩浦有紀・筋野真紀・遠山麻以子・熊谷靖司 編著

- SRPを6つのステップに分解し、一つひとつの操作をくわしく解説。SRPスキルのセルフチェックに有用です。
- 上下左右・前歯白歯、すべての部位へのアプローチ方法を症例つきでたっぷりと学べます。

■AB判/144頁 ■定価 3,850円(本体 3,500円+税10%)

---

**口腔習癖 実践編**

アイコンで見える化する口腔機能の問題点

河井 聡 編著

健全な歯列は健全な機能に宿る  
「口腔習癖」待望の実践編!

アイコンを活用して見えない口腔習癖を「見える化」し、複雑に絡み合った口腔機能の問題を一つひとつ解決するための手技を、豊富な症例写真とともにご紹介します。

■A4判変型/220頁/カラー ■定価 9,900円(本体 9,000円+税10%)

医歯薬出版株式会社  
<https://www.ishiyaku.co.jp/>

## アベビータプロテクトマスク 2.0

フィット感と口周りの空間が快適  
デザイン性の高い洗えるプロテクトマスク

医療従事者から一般の方まで幅広く使える  
スイスでクラス I 医療機器\*1

\*1 届出 CH-202004-0041

■ 4層構造

花粉  
PM2.5~0.1  
菌  
ウイルス

4層ナノフィルター構造 清潔な空気

高い撥水性により飛沫感染予防

AVEVITTA  SWITZERLAND

99%抗ウイルス\*2  
99%抗菌\*3  
99%フィルター性能\*4  
0.1ミクロン(0.0001mm)粒子まで捕集\*5

\*2 ANTIVIRAL ACTIVITY TEST ISO 18184  
\*3 ANTIBACTERIAL TEST ISO 20743  
\*4 FILTER EFFICIENCY / RESPIRATORY RESISTANCE GB 2626-2006  
\*5 BFE TEST EN 14683

ピンク ブルー ホワイト グレー ブラック

販売元: **クロスフィールド株式会社**  
輸入元: 株式会社吉田製作所  
URL: <https://www.crossfield.com> E-mail: [cf@yoshida-net.co.jp](mailto:cf@yoshida-net.co.jp)

令和3年度

## 「いい歯のイベント」 「口腔保健大会」に参加しました

令和3年11月7日(日)オンラインで開催された「いい歯のイベント」「口腔保健大会」に本会から「スマイルアップちば体操」の動画を放映しました。



## 令和3年度 新入会員紹介 (敬称略)

永石 裕香	國府 香	伊藤 比那	齋藤 晴美	埴 貴子	畔蒜 瑳絵	尾高 千夏	児玉 彩勢
江崎 唯	森 綾音	稲見 朋夏	片岡 美雪	安河内聡美	荒井 友香	三橋保乃莉	石橋 千尋
石渡 綾	界外 茉琳	多田 実央	神田 真尋	栗原 佑佳	白石 麻樹	今関七奈恵	伊藤 美咲
石井 里佳	齊藤 あゆ	柴田 リエ	神崎 柚香	池田 克実	濱窪 なみ	豊島穂乃花	川端真由美
真山 葵	阿部 秋音	長谷川真優	馬場 静香	濱田紗綾香	海老原 繭	周 偉娜	近藤菜津恵
長尾みのり	福島 由菜	江口 佳奈	佐藤 恵里	宮内 里奈	大塚あゆみ	齋藤 彩叶	関根 汐里
後藤えりな	竹内 瀨莉	山下 萌子	鈴木 結衣	佐高 百香	金井 千夏	宇佐美 恵	根元友里恵
糸洲 彩加	真板 彩萌	松葉沙耶果	細井 綾花	馬場まりか	小林美歩子	六崎 香蓮	飯塚 凜
今井 美鈴	和田 優香	齊藤沙也加	栗山 咲希	名田 彩乃	松上 早希	迫本 紀子	村本 悠
浜永 毬亜	村山 碧海	小野美保子	木皿 栞	大和田萌伽	柴田しずか	曾根 美月	今泉 温子
高橋まどか	中村 純捺	森 理紗子	鈴木 順子	飯塚 綾音	石井 優	伊藤 颯希	吉田 結依
藤代 麻唯	石嶋 美咲	吹野 葉子	令和3年11月1日現在91名の皆さんが入会されました。				

### 1 STEP で使える PMTC&PTC 用 歯面研磨材

増粘剤無配合により研磨成分がダイレクトに歯面を清掃



POLISHING PASTE  
ポリッシングペースト

New Products  
2021.7.16

1 STEP

1450ppmF  
non フッ素タイプ

一般医療機器

製造販売元 (株) ビーブランド・メディコーデンタル <https://bee.co.jp>  
本社：大阪市東淀川区西淡路 5-20-19 TEL：06-6370-4182  
東京営業所：東京都千代田区神田錦町 1-14 TEL：03-3295-6926

2021年6月作成  
製品情報は  
弊社ホームページまで  
SE004TH01

SUNSTAR

### ガムシリーズ

## 史上最細・最太タイプ

### ガム・プロズ歯間ブラシ字型

NEW

4S

最細

ウレタンコーティング  
ワイヤー採用



断面図  
ウレタンコーティング  
ワイヤー

※イメージ図  
●ウレタンコーティングワイヤーは4Sのみの採用。

NEW

LL

最太

密毛タイプ



- 患者希望価格4本入 220円(税込)
- プラスチック(ポリエチレン)製
- 抗菌部位：毛、抗菌剤・コロルヘキシジン

商品についてのご質問・ご不明な点は、  
下記へお問い合わせください。

サンスター株式会社  
〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3番1号 TEL:072-682-4733 FAX:072-684-5669 ©登録商標。®商標は登録商標です。

## 会員紹介 相川歯科医院 相川 敬子 会員

千葉県歯科保健大会において、  
口腔保健事業功労者知事表彰を受賞されました。

私は、高校3年生の時にクラスメイトから「歯科衛生士」という職業があることを知り、生涯にわたり活かせる国家資格であることに魅力を感じました。1976年、東京歯科大学歯科衛生士学校（当時の名称）を卒業。歯科衛生士としての歩みを始め、今日まで臨床の場で仕事に従事しています。都内のクリニックで数年勤務し、結婚。その後、夫が開業した歯科医院にて歯科医師の指示のもとで歯周治療に携わり、開業した時の目標である「予防歯科、歯周治療に重点を置く」を実現させるために歯科衛生士としてもパートナーを努めてきました。今では、多くの国民が口腔健康管理の必要性を理解していますが、当時は「痛くなったら歯科医院へ行く」というのが一般的な考え方で、夫であり院長が掲げた目標に近づくまでに数年を要しました。

患者さんとの信頼関係を築くために歯周治療について学び直すことを決意し、30代の私は多くの研修会に参加。スウェーデンのイェテボリ大学で開催されたサマーセミナーに参加したのは36歳の時でした。この頃から歯周治療のために定期的に来院される患者が増えていき、後輩となる歯科衛生士も力をつけて患者の担当制が軌道にのりました。

40歳になった私は、大学で歯科以外の分野の勉強をしたいと考え、通信教育でしたが4年間で卒業しました。高校生の時から理系の勉強でしたので、文系科目の勉強は楽しく、患者さんとのコミュニケーションに役立ったと思っています。そして学位を取得したことにより、50歳になった私を大学院受験へと導いていくことになります。

この間、千葉県歯科衛生士会、日本歯科衛生士会の三役を経験し、歯科衛生士の資質向上、業務発展などに尽力しました。多忙な日々であり、精神的なストレスも多い私を支え、励ましてくれたのは、定期的に来院される患者さんの笑顔でした。

「運命自招」「勉強するのに遅いということはない」というのが私の好きなことばです。振り返れば、学ぶことにより思いもかけない人生の扉が開き、様々な景色の中で貴重な経験ができたと思います。一般的には退職年齢を過ぎている私ですが、今後も研鑽を積み、歯科衛生士歴50年を目指して、多くの担当患者さんと共にもう少し歩み続けていきたいと思っています。



**トクホがある。**  
**明日がある。**

生きて腸で働く「乳酸菌 シロタ株」が含まれた「ヤクルト400」や「ソフォル」。そしてγ-アミノ酪酸(GABA)を含んだ「プレティオ」など、これらはすべて特定保健用食品。あなたやあなたのご家族のすこやかな毎日を応援しています。笑顔あふれる明日のために、ヤクルトのトクホはいかがですか。

人も地球も健康に  
**Yakult**

**千葉県ヤクルト販売株式会社**  
〒264-0017 千葉県若葉区加曾利町63  
TEL.043(311)8960 FAX.043(233)1131  
<http://www.chibakenyakult.co.jp/>

新しい時代をつくる2つの水 日本トリムの電解水シリーズ!!

Water Health Care  
ウォーターヘルスケアという、新習慣。

**TRIM ION Refine**  
新商品



トリムイオン整水器の効果

**胃腸症状の改善**

- ・胃もたれや胃の不快感をやわらげます。
- ・胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。

連続生成型電解水素水整水器

管理医療機器製造販売認証番号： 303AGBZX00027000

JIS規格適合商品  
JIS B 8701:2017

**TRIM JIA**

JIS規格適合商品  
JIS B 8701:2017

**TRIM** 株式会社日本トリム

東証一部上場  
証券コード:6788

お問い合わせは 千葉営業所

担当：小高まで (0120-327-106)

