

地区歯科医師会会長様

公益社団法人東京都歯科医師会  
(地域保健課 扱)

**令和5年度 産業保健研修会（令和6年1月29日実施）の本会 YouTube チャンネルへの  
期間限定公開【掲載期間：1年間】につきまして**

平素より本会会務の運営に格別なるご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

本会では、成人歯科保健事業の一環として、勤労者の口腔保健衛生の向上を推進することにより、事業場の生産活動のより一層の発展に寄与するため、『産業保健研修会』を令和6年1月29日（月）に WEBLIVE 配信にて実施いたしました。

この度、上記研修動画を 1年間の期間限定公開として「東京都歯科医師会 YouTube チャンネル」に掲載することとなりましたので、ご連絡させていただきます。この機会にぜひ、より多くの先生方にご視聴いただきたく存じます。

お忙しいところ大変恐縮ではございますが、貴会会員へのご周知のほど何卒、よろしくお願い申し上げます。

記

**【令和5年度 産業保健研修会】**

動画 URL : <https://www.youtube.com/@user-1l9vc9hx3k>

動画時間 : 約 1 時間



【本会 YouTube チャンネル】

講演 : 演題 「“歯を食いしばって” は時と場合によります -歯ぎしりの弊害を知る-  
健口生活を送るための新習慣」

講師 日本大学歯学部 附属歯科病院 口腔外科  
亀田総合病院 顎変形症治療センター睡眠外科  
神奈川歯科大学

外木守雄 先生

概要

働く皆様の健康には、健口が大切です。古くから、日本人は頑張ることの代名詞に“歯を食いしばる”とあったと思います。しかし、歯ぎしりや食いしばりは、しばしば、健康を損ねる原因となります。時にはリラックスすることも大切ですが、それには歯の噛み合わせが大きく関連します。今回、歯ぎしりと健口について有用な情報を、お伝えします。

送付元 :  
東京都歯科医師会  
地域保健課 丸山・荒木  
TEL : 03-3262-1148