

2004

歯科保健だより

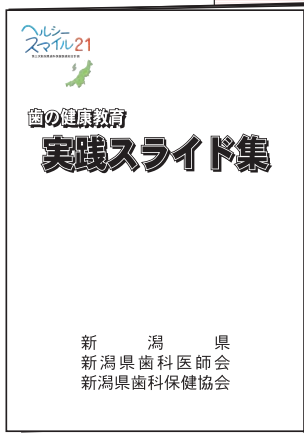
第51号



乳幼児編より



学童期編より



総論編より



成人編より



要介護者編より

目次

- ヘルシースマイル21推進員養成事業
(新潟県委託事業) P 2・3
- ヘルシースマイル21
「歯の健康教育実践スライド集」
をご活用下さい P 3
- 要介護者への専門的口腔ケアのすすめ
..... P 4・5
- 歯科保健協会事業紹介
すこやか歯ぐき教室 (新潟県委託事業) P 6
- 新潟県歯科医師会ホームページの紹介
～リニューアルしました～ P 7
- お尋ねに答えて
特定保健用食品について P 8

財団法人新潟県歯科保健協会

H15年度 ヘルシースマイル21推進員養成事業 (新潟県委託事業)

ヘルシースマイル21を推進し、県民が歯と口の健康を保ち、豊かで快適な生活を過ごせるよう、健康教育等に携わる機会が多い食生活改善推進委員・母子保健推進員・保健推進員・養護教諭及び市町村歯科保健担当者等を対象に歯科保健知識の普及や健康教育を行う人材「ヘルシースマイル21推進員」養成のために講習会を実施しました。

ア、スタンダードコース（標準コース）

歯科保健について正しい知識を伝達できる人を養成することを目的とし、食生活改善推進委員・母子保健推進員及び保健推進員等812名を対象に、健康福祉（環境）事務所、佐渡地域振興局健康福祉環境部及び新潟市保健所等28会場で講習会を実施しました。

(1) 内容

歯科衛生士による講義と実習（3時間）

講義：歯科疾患の予防について

口腔内清掃について

実習：かみかみライスによる咀嚼^{そしゃく}テスト

口腔内の観察（セルフチェックのポイント、現在歯数の確認）

歯垢の染め出し

歯ブラシによる清掃

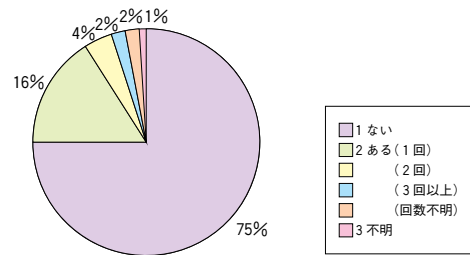
補助清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）による清掃

(2) 受講者に対するアンケート結果

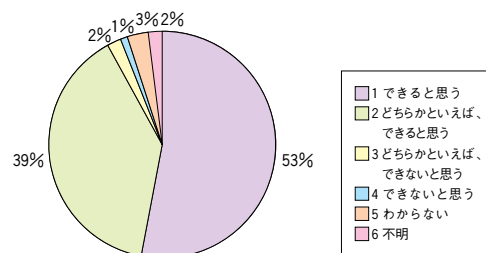
アンケート結果より「以前に歯科保健の研修を受けたことがない」が75%と意外に多いことが分かりました。

今回の講習内容は理解して下さった様で、「周りの人に伝えることができる」92%とうれしい結果でした。

以前に歯科保健の研修を受けたことがありますか？



「歯の健康づくり」について周りの人に伝えることができますか？



(3) 受講者の感想

若い時は歯に対して関心があったけれど、60才を超えたら健康に心かける中で歯の健康が一番大事だと思つた。長期間なので大変勉強になりました。これからいろんな方へ歯の事を伝えて行きたいと思っております。

イ、スキルアップコース（技術向上コース）

歯科保健について個別健康教育ができる人を養成することを目的とし、養護教諭・市町村歯科保健担当者及びスタンダードコース修了者等240名を対象に、上越・中越・下越・佐渡の4会場で講習会を実施しました。

(1) 内容

歯科医師による講義と歯科衛生士による実習（3時間）

講義：新潟大学医歯学総合研究科口腔健康科学講座
助教授 葭原 明弘 先生

「個別健康教育の重要性とその考え方」

演習：5パターンの人物設定をし（小学生、中学生、高校生、乳幼児、成人）、健診結果、アンケートから生活習慣を読み取り、受講

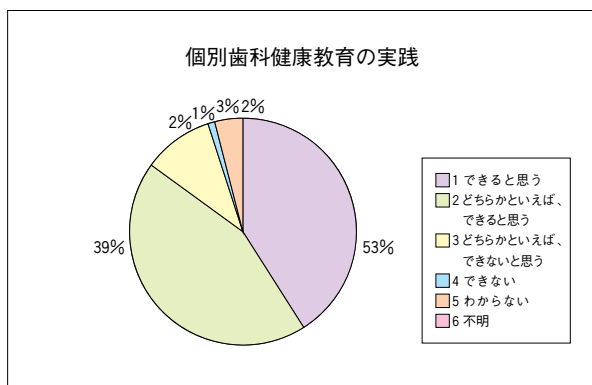
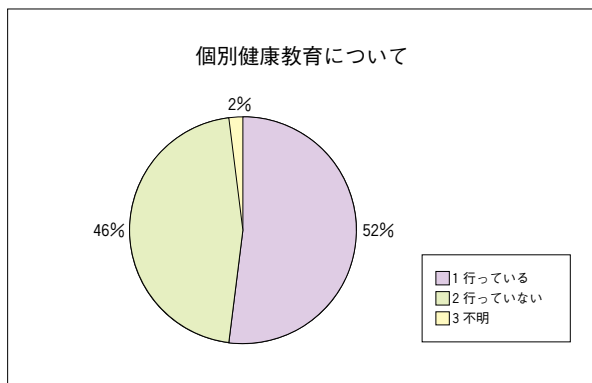
者にその人物への教育内容を考えてもらい、講師が模範的な教育内容を解説しました。

実習：実技のポイント

歯ブラシによる清掃

補助清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ等）による清掃

(2) 受講者に対するアンケート結果



アンケート結果より、現在「個別健康教育を行っている」は52%でした。個々に応じた指導の必要性を理解し「今後、実践できると思う。どちらかといえばできる」85%で、よい結果が得られました。

(3) 受講者の感想

各年齢で 予防すべきポイントが明確に示されていてよかった。
 歯科保健士本人による 模範的 な 歯みがき ケース を 用 いた 具 体 的 な
 指 導 を 受 け た 点 と とも 考 考 に 行 っ た 点
 新 し い 指 導 内 容 を 取 扱 せ ね ば 不 可 避 性 を 感 じ せ ね ば
 昔 習 っ た 内 容 に 乏 しい 可 能 性
 実 績 が 出 っ て 喜 び 感 有



ウ、チームティーチングコース

(共同健康教育実践コース)

歯科保健について、集団健康教育を行う人を養成することを目的とし、養護教諭・市町村歯科保健担当者及びスタンダードコース修了者等41名を対象に、受講者が集団健康教育を行う際に歯科保健協会が派遣する講師と共同で実施しました。

(1) 内容

実際の場面を設定し、対象者に健康教育を実施しました。

- 場面例
- ・ 児童・生徒への健康教育
 - ・ 保健委員への健康教育
 - ・ 保育園児及び保護者への健康教育
 - ・ 乳幼児歯科健診
 - ・ 成人、妊産婦歯科健診
 - ・ 老人クラブの集会等

平成16年度もこの事業は実施の予定です。

養成された「ヘルシースマイル21推進員」の皆様は、それぞれの立場で実施する普及啓発活動や健康教育の場で、歯科保健分野についてもご活躍いただきたいと思います。

ヘルシースマイル21
 「歯の健康教育実践スライド集」
 をご活用下さい。

ヘルシースマイル21推進員養成事業の一貫として「歯の健康教育実践スライド集」を作成しました。総論編・乳幼児編・学童編・成人編・要介護者編の5編でまとめられています。

CD-ROMを初めて使用される方にも分かりやすく使い方を説明していますので、ぜひご活用下さい。

定価3000円（消費税・送料別）

申し込み先 財新潟県歯科保健協会

TEL 025-283-0525

FAX 025-283-4746

メールアドレス ndhs@plum.ocn.ne.jp

要介護者への専門的 口腔ケアのすすめ

新潟大学大学院医歯学総合研究科

摂食・嚥下障害学分野 田 卷 元 子

加齢・高齢者歯科学分野 野 村 修 一

はじめに

近年、「口腔ケア」という言葉が歯科だけでなく、医療・看護・介護などの現場でも使用されるようになりました。これは、さまざまな分野で「口腔ケア」の必要性が認識され、実践されるようになった結果であると思います。しかし、全身疾患、高齢、痴呆などのさまざまな理由によって障害を抱え、セルフケアがうまくできなくなった人々（要介護者）の口腔の健康を保つには、家族・介護者やホームヘルパーの日常的な口腔ケアだけでなく、歯科専門職（歯科医師・歯科衛生士）による専門的口腔ケアが必要となります。我々が平成14年度に行った調査によると、介護認定申請を行った368名のうち、「専門的口腔ケア・歯科保健指導が必要である」と判断された人は252名（68.5%）にものぼりました。

それでは、他の職種や介護者が行う口腔ケアと専門的口腔ケアの違いは一体何でしょうか？それは、口腔ケアを実施する人物が、口腔の状況を把握して、状況に応じたケアを提供する視点や技術、むし歯や歯周病を管理する能力、口腔の状況に応じた合理的・効果的な口腔ケアプランを作成する能力を持ち合わせているという点です。これは他の職種ではなく歯科専門職にしかできない重要なポイントです。今回は、新発田健康福祉環境事務所（現：新発田地域振興局健康福祉環境部）管内で行った、専門的口腔ケアの研究を紹介しながら、今後の専門的口腔ケアのあり方について考えていきたいと思います（写真1）。



写真1 専門的口腔ケアに使用される器具類

専門的口腔ケアの介入効果

平成15年度に新発田健康福祉環境事務所管内在住で障害老人の日常生活自立度がランクA2～Cに該当する要介護者に、専門的口腔ケアの介入頻度による効果測定を行いました。まず、対象者38名（平均年齢80.0±9.4歳、男性11名、女性27名）を専門的口腔ケアを行わない群（対照群）、月に1～2回の専門的口腔ケアを行う群（月1・2回群）、月に4回の専門的口腔ケアを行う群（月4回群）の3群に分けました。月1・2回群と月4回群には歯科医師の指導の下、歯科衛生士による専門的口腔ケアを3ヶ月間行いました。その結果、月4回群で歯肉の炎症の程度を示すスコア（GI）、歯肉出血指数（GBI）、咽頭部粘膜上の肺炎起因菌の種類数が減少していました。これは、専門的口腔ケアの効率的な実施頻度が月4回以上であることを意味します。逆に、専門的口腔ケアを行わず、要

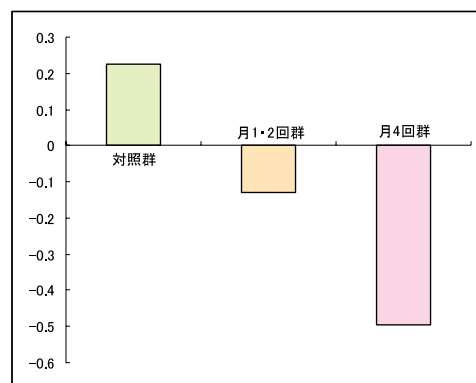


図1 歯肉の炎症の程度を示すスコアの変化：介入前を0として介入後の変化(改善は－、悪化は＋)を示す。

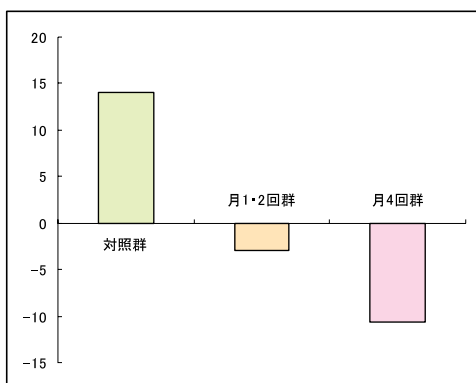


図2 歯肉出血指数の変化：介入前を0として介入後の変化（改善は-、悪化は+）を示す。

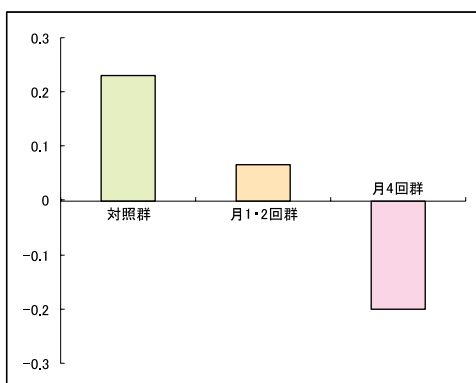


図3 咽頭部粘膜上における肺炎起因菌の種類数の変化：介入前を0として介入後の変化（改善は-、悪化は+）を示す。

介護者本人または介護者によるセルフケアのみを行った対照群では、改善が認められないばかりか悪化してしまう危険性が示されました（図1、図2、図3）。

また、要介護者本人および介護者に聞き取り調査を行ったところ、介入群の対象者と介護者では「口の手入れが上手になった」「口への関心が高くなった」「これからも専門的

口腔ケアを受けたい」と答える人が多数を占めました。介護者の中には、「寝たきりになってからの数年間、歯磨きはできないものと思って汚れはガーゼで拭うだけだったけれど、やり方が分かって大変良かった」「訪問予定日の2、3日前になると『次に〇〇さんが来るのはいつ？』と尋ねるほど、心待ちにしていたようです」と話す方もいらっしゃいました（写真2、写真3）。



写真3 歯科衛生士による専門的口腔ケア

おわりに

専門的口腔ケアの効果について概略を述べましたが、日常のセルフケアなくして、専門的口腔ケアの効果は得られません。逆に、セルフケアのみでは改善しないばかりか、悪化してしまう危険性もあります。口腔ケアは口の健康を支えるケアであると同時に、心身の健康を維持するケアでもあります。ぜひ一度、歯科医師に相談してみてもはいかがでしょうか？



写真2 専門的口腔ケアを受ける前の口腔内（左）と受けた後の口腔内（右）

歯科保健協会事業紹介

すこやか歯ぐき教室

(新潟県委託事業)

歯を失う原因の多くは、むし歯と歯周病ですが、そのうち、歯周病が原因の4割を占めています。50歳を過ぎると急激に歯を失う人の割合が増加していますが、歯周病は老化現象ではなく、小・中学生から見られ、若年層にも広く及んでいます。

また、厚生労働省及び日本歯科医師会では、80歳まで20本の歯を保つことを目標とした「8020運動」を提唱していますが、平成11年の県民歯科疾患実態調査では、80歳の人（年齢階級75-84歳）の現在歯数が平均8.82本、つまり「8009」であり、達成すべき目標とはかなりの隔たりがあることが分かっています。

このようなことから、この歯周病を早期に予防し、一生自分の歯で食べることが出来るように、新潟県では、希望のあった小・中学校40校を対象に当協会の歯科衛生士が歯周病予防を中心とした衛生講話と正しい歯の磨き方の実技指導を行う、「すこやか歯ぐき教室」を平成8年度より行って参りました。

特に、歯周疾患は自覚症状がでにくいいため、その原因と予防方法を理解し、セルフチェックにより早期に対応できる力を身につけることが必要です。

実技指導では、個々に合った磨き方を具体的に、また、個別的に指導出来るようにクラス単位での実施とし、また歯ブラシだけでは、歯と歯の間は歯垢が取れにくいいため、デンタルフロスを用いたフロッシング指導も行っております。

例年、委託数をはるかに上回るご希望をいただいておりますが、今年度、高校生にも対象をさらに広げ、実施しているところです。



県立湯沢高等学校でのすこやか歯ぐき教室

高校生になりますと、健診結果で「所見有り」の生徒も多くなります。自分のこととして受け止め、問題意識を持って真剣に授業を受けている様子がうかがえました。

県立湯沢高等学校の生徒さんからは、事業実施後に「デンタルフロスでこんなに汚れが落ちるとは思わなかった」「口の中がすっきりして気持ち良かった」「タバコが歯周病にも関係が深いことがわかった」「歯の健康がスポーツにも大事だと思った」「歯磨きの大切さがわかった」「歯を大事にしたい」など多くの感想をいただきました。

就学期間は、定期的に歯科健診を受ける機会がありますが、社会に出てしまうと、ごく一部の職種を除き歯科健診は法的に義務づけられていないため、なかなか実施されていないのが現状です。

日常のセルフケアと専門家による定期的な健診および歯面清掃、歯石除去を継続して行うことにより、「全ての人が生涯自分の歯で何でもおいしく食べられる」ことを願っています。

平成16年度の「すこやか歯ぐき教室」は実施校が確定しておりますが、当協会では、子供から高齢者まですべての人を対象に「お口の健康教室」（有料事業）を実施しております。年度の途中からでも申し込みができますので、お問い合わせ下さい。

新潟県歯科医師会 ホームページの紹介 ～リニューアルしました～

新潟県歯科保健協会学術広報委員
(新潟県歯科医師会広報広聴部)

水野 健太郎

新潟県歯科医師会のホームページ（以下HPと略）は開設されすでに10年近く経過しておりますが、昨年末にアドレス変更、また内容を大幅にリニューアルしましたのでここに改めてご紹介いたします。

トップページに設けられたボタンメニューより「トピックス」「県内歯科診療所検索」「県民の皆様へのお知らせ」「お口の健康状況」「求人、求職のご案内」「公益法人情報の公開」「他サイトへのリンク」などの各ページに行くことができます。

とくに県民の皆様へごらんいただきたいのは「トピックス」「県民の皆様へのお知らせ」、「お口の健康状況」「県内歯科診療所検索」コーナーです。

「トピックス」では歯科医師会からのお知らせやイベント案内が随時更新、紹介されています。

「県民の皆様へのお知らせ」内では新潟県地域歯科保健活動について、非常に優秀な新潟県の小児^{りかん}蝕歯患率をグラフとともにわかりやすく解説しています。他にう蝕予防におけるフッ素についての解説や8020育成事業、また、休日歯科診療、在宅訪問歯科診療、障害者歯科センターなどについての情報もここに含まれます。

「お口の健康状況」では「歯の健康Q&A」や「歯のことで困ったら」などのコーナーを設け県民の皆様に向けて様々な情報発信をしております。

「県内歯科診療所検索」ではお探しの歯科診療所が簡単に検索でき、皆様のかかりつけ歯科医を見つける際の大きな手助けになると思います。

新しいHPのアドレスは

「<http://www.ha-niigata.jp>」です。

新潟県歯科保健協会 (<http://www8.ocn.ne.jp/~ndhs/>) のHPからもリンクされておりますので、ぜひともご覧になってください。

新潟県歯科医師会
さわやかスマイル かがやく歯 元気な体

サイト内検索 検索

休日歯科診療のご案内 <http://www.ha-niigata.jp/> English

県内歯科診療所検索 県民の皆様へのお知らせ お口の健康状況 求人・求職のご案内 公益法人情報の公開 他サイトへのリンク

県内歯科診療所検索
新潟県内の歯科診療所を検索します。

A 市町村、診療科目で絞り込む

【市町村名】

【診療科目】

B キーワードで絞り込む

C エリアで絞り込む

新潟市 下越・佐渡 中越 上越

佐渡 新潟市 下越 中越

トピックス / 県会からのお知らせやイベント案内などをお届けします。

- 2004/05/19 6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。新潟県内の各地域のイベント情報はこちら。NEW
- 2004/01/29 「食生活セミナー」開催のご案内(2月15日)
- 2003/11/08 新潟県歯科医学大会公開セミナー'03「禁煙」のお知らせ

お口の健康状況

- 歯の健康Q&A NEW 歯に関する疑問はこちらへ
- お口のことで困ったら お口に関することならコチラ!
- 歯の基礎知識 歯についての基礎的な情報です。
- 8020運動 80歳で自分の歯を20本残そう!
- デジタル紙芝居

求人・求職のご案内

歯科衛生士、歯科助手等の求人・求職のご案内です。
 >>> [詳細をみる](#)

小・中学生が描く 図画・ポスター・標語コンクール
 歯・口の健康に関するコンクール
 歯・口腔の健康についての理解と啓発を進めることを目的に歯科保健に関連した図画、ポスターを紹介します。

お尋ねに答えて

新潟大学大学院医歯学総合研究科
 口腔保健推進学分野 片岡 照二郎
 (新潟県歯科保健協会学術広報委員)
 出口 知也

Q. 最近「特定保健用食品」という言葉を耳にしますが、それはどのようなものですか？

A. 近年、日本国内に健康食品ブームが巻き起こり、多くの健康食品が出回りましたが、基準もあいまいで消費者に正しい情報が伝わりませんでした。そこで、厚生省（当時）は、1991年7月に栄養改善法施行規則の一部を改正して、「特定保健用食品」の制度を制定しました。

「特定保健用食品」は、病者用食品、妊産婦・授乳婦用粉乳、乳児用調整粉乳、高齢者用食品と並んで「特別用途食品」の中に位置付けられました。そして、「特定保健用食品」は、「『特別用途食品』のうち、食生活において特定の保健の目的で摂取するものに対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をするもの」と定義されました。言葉が堅くて難解ですが、要するに「健康の維持・増進が図れるように設計され、その機能が科学的に証明された場合に健康強調表示を国が認めた食品」ということです。

現在、「特定保健用食品」として厚労省に認可されている食品は394商品（2003年10月）にのぼります。

歯科関連で「特定保健用食品」として許可されているものは、24商品あります。

全てに共通しているのは、これらの食品を摂取しても、むし歯の原因になりにくいことです。これはとても重要なことです。このうちチョコレート2種、飴1種、ガム1種は、甘味料としてスクロース（砂糖）の代わりにパラチノースやエリスリトールなどを用いていて、食品全体としても酸発酵の材料となるような成分を含んでおらず、むし歯の原因となる酸を産生しないことが立証されています。残りの19種類のガムと1種類の清涼菓子は、代用甘味料として主にキシリトールを含んでいて、更に再石灰化を促進する成分を含んでいます。これらは酸を産生しないことに加え、脱灰（むし歯の初期に歯の表層が酸によって溶かされる現象）した歯質の再石灰化を促進することが立証されています。

歯科関連の「特定保健用食品」は上記の理由から、「むし歯予防」に有効であると考えられます。ただし、「特定保健用食品」は「薬」ではなく、あくまでも「食品」ですので、「特定保健用食品」を食べたからといって病気が治るものではありません。「むし歯で穴の開いた歯がガムや飴を食べることで治る」ということは望めません。

歯科関連の「特定保健用食品」について正しい理解がなされ、「むし歯予防」のための機能が十分に発揮されることを期待します。

表1 歯科関連で許可されている特定保健用食品（2003年10月現在）

| | 利用されている成分 | 食品の種類 | 食品数 |
|----------------|--|--------|-----|
| むし歯の原因になりにくい食品 | ◆特定保健用食品に利用されている成分 ・むし歯菌の栄養源にならない成分 パラチノース マルチトール エリスリトール 還元パラチノース ・むし歯菌の増殖を抑える成分 茶ポリフェノール | チョコレート | 2 |
| | | ガム | 1 |
| | | 飴 | 1 |
| 歯を丈夫で健康にする食品 | ◆歯の再石灰化を促進する成分 ・CPP-ACP（カゼインホスホペプチド-非結晶リン酸カルシウム複合体） ・第二リン酸カルシウム ・フクロノリ抽出物（フラノン） ◆むし歯菌の栄養源にならない成分 ・キシリトール ・還元パラチノース | ガム | 19 |
| | | 清涼菓子 | 1 |



厚生労働省許可
 特定保健用
 食品マーク