

歯科保健だより

お口の健康状態から 生活習慣を見直してみましょう!

2014
第63号

お口は健康の入口です。お口を健康に保つことは、充実した食生活を送る基盤となるだけでなく、全身の健康保持につながります。

歯の健康づくり得点であなたのお口の健康度をチェックしてみましょう!

～歯の健康づくり得点～

質問に対する答えの点数を○で囲んでください	はい	いいえ
歯ぐきが腫れることはありますか?	0	4
歯がしみることはありますか?	0	3
間食をよくしますか?	0	3
趣味がありますか?	3	0
かかりつけの歯医者さんはいますか?	2	0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか?	1	0
歯ぐきから血がでることはありますか?	0	1
歯みがきを1日2回以上していますか?	1	0
自分の歯ブラシがありますか?	1	0
タバコを吸いますか?	0	1

あなたの
合計点数

○で囲んだ数字をたしててください

()+() =

(愛知学院大学歯学部口腔衛生学講座)

合計点数は何点でしたか? 健康づくり得点の解説は8ページをご覧ください。

P2・P3

協会トピックス

P4・P5

平成25年度
新潟県歯科保健協会長表彰
よい歯のコンクール

研修会報告

P6・P7

切り取り式ポスター
よくかんで
窒息予防

P8

歯の健康づくり得点結果
お口の健康のために
できること

—もくじ—

公益財団法人 新潟県歯科保健協会

ホームページアドレス <http://niigata-dhs.com>

新潟県歯科保健協会

検索

TOPICKS

口腔ケアマニュアルの有料頒布をしています!

介護関係者向けに作成された口腔ケア、摂食介助に関するマニュアルです。お口の中のチェックポイント及び清掃方法、お口の体操、食事の際の注意点等が掲載されています。要介護者やその家族に必要な部分をコピーして活用できるパンフレットです。

本パンフレットは、「要介護者口腔ケアネットワーク」のホームページからもダウンロードできますが、このたび当協会にて有料頒布することとなりました。

(※要介護者口腔ケアネットワーク : <http://www.dent.niigata-u.ac.jp/oral-care/>)



発行「情報ネットワークを活用した行政・歯科医療機関・病院等の連携による要介護者口腔保健医療ケアシステムの開発に関する研究」班 2004年

規格 A4版 全17ページ
販売価格100円(税抜・送料別)

対象器具1個に1枚!

フッ化物洗口溶液表示シール

フッ化物洗口を安全に行うため、器具の管理と誤飲に対する注意の位置づけとして販売している「フッ化物洗口溶液表示シール」を、このたび対象器具1個購入につき1枚を無料でおつけすることとなりました。



対象の洗口器具

- ・ポリタンク (各規格)
- ・ディスペンサー付きボトル (各規格)
- ・ボトルのみ
- ・分注ピン (各規格)

※フッ化物洗口溶液表示シールのみの販売も引き続き行っています。

規格 3×9cm 耐水性・強粘着シール
販売価格 29円(税抜・送料別)



歯科保健知識普及啓発資料・教材の貸し出しをしています!

教育現場やイベント等で活用できるパネルや拡大模型・機器等の貸し出しを行っています。貸し出しの詳細については当協会にお問い合わせください。

※貸し出し期間は2週間程度です。送料はご負担いただけます。

※予約状況によっては、ご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。



教育現場で活用できる拡大模型やパネル!



イベント等で活用できるパネル!



介護予防現場等で、口腔機能の測定が簡単にできる健口くん!

- ・オーラルディアドコキネシス
- ・RSST

新しい成人歯科健康診査

せい かつ し えん

生活歯援プログラム

■生活歯援プログラムとは?

20問の質問紙票から受診された方の生活習慣などの問題点を見つけ、自己決定の要素を取り入れた保健行動目標を設定することにより、保健行動と口腔内状況を改善していく日本歯科医師会が提唱する新しい歯科健診プログラムです。

■平成25年度新潟県モデル事業実施報告

働く人への効果的な歯の健康づくり支援モデルを構築することを目的として、「生活歯援プログラム」を十日町農業共同組合にて実施しました。初回の保健指導会では、お口の健康に関する講義の後、グループに分かれかみ合わせチェックやかむ力のテスト、歯みがき実習の体験を行いました。また、事前に回答した質問紙票の結果から、自身のお口の健康について考え、今後の保健行動目標を設定してもらいました。



初回保健指導会の様子

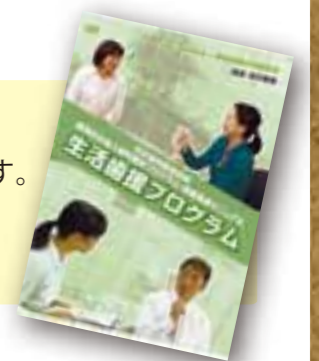
約1ヵ月後に個別指導によるフォローアップを行い、初回の保健指導会で立てた保健行動目標の達成状況を確認しました。歯科医院へ受診された方やお口の清掃方法の見直しをされた方など、生活習慣の改善がみられました。

約1ヵ月後に個別指導によるフォローアップを行い、初回の保健指導会で立てた保健行動目標の達成状況を確認しました。歯科医院へ受診された方やお口の清掃方法の見直しをされた方など、生活習慣の改善がみられました。

■生活歯援プログラムDVDの取り扱いをしています!

プログラムの流れと保健指導の実際をわかりやすくまとめたDVDです。新しい成人歯科健診・保健指導の周知、研修等にご活用ください。

収録時間 50分 販売価格 14,000円(税抜・送料別)



予告

～保健指導お役立ちアイテム～

歯科医院での禁煙指導に役立つ「禁煙支援DVD」を製作中です。商品情報についてはホームページにてお答えいたします。



お問い合わせ
公益財団法人
新潟県歯科保健協会

TEL 025-283-0525 E-mail ndhs@plum.ocn.ne.jp
FAX 025-283-4746 H P <http://niigata-dhs.com>

平成25年度新潟県歯科保健協会長表彰

歯科保健活動に10年以上寄与し、その功績が顕著であり、将来も引き続き優れた活躍が期待される個人及び市町村、企業体等の団体を表彰するもので、下記のとおり入賞者が決定しました。

【個人の部】(敬称略)

竹内 利之 (糸魚川市・歯科医師)
大平 弘司 (新発田市・歯科医師)
山田 一朗 (長岡市・歯科医師)
榊原 薫 (南魚沼市・歯科医師)
佐久間 朋子 (新潟市・養護教諭)



平成25年8月31日(土)に新潟県歯科医師会
顕彰式にて表彰が行われました。

【団体の部】(敬称略)

社会福祉法人親永会 白根はじめ保育園

平成25年度よい歯のコンクール

平成25年7月10日(水)、新潟県歯科医師会館において審査が行われ、下記のとおり入賞者が決定しました。

◎新潟県親と子のよい歯のコンクール

平成24年度に3歳児歯科健診を受けた幼児とその親のうち、親子ともに健康な口腔環境を保っている方を表彰するものです。今年度より、『母と子のよい歯のコンクール』から標記コンクール名に変わり、父親の選出も可能となりました。

【入賞者】(敬称略)

最優秀賞 関口 亜矢子 佳奈 (新発田市)
優秀賞 清塚 ひとみ 凜 (魚沼市)
小倉 瑞穂 蝶奈 (糸魚川市)
小林 絵里 幸彩 (弥彦村)
大夢
田村 奈保子 修一朗 (新潟市)
田口 ひかる 椋 (長岡市)

入賞おめでとうございます!!

厚生労働省・日本歯科医師会主催「平成25年度親と子のよい歯のコンクール」審査会において、新潟県代表の関口亜矢子さん・佳奈さんが優秀賞6組に選ばれ、表彰されました。



平成25年11月17日(日)
第34回全国歯科保健大会(大分市)にて

◎いきいき人生よい歯のコンクール

満80歳以上の方を対象に、健康なお口ではつらつと過ごされている方を表彰するものです。

【入賞者】(敬称略)

最優秀賞 渡邊 忠治 82歳(上越市)
優秀賞 鈴木 アキ 84歳(弥彦村)
鈴木 昭吉 80歳(見附市)
木島 睦子 91歳(糸魚川市)

研修会報告

健口ぐんぐん塾

～学校歯科保健指導者研修会～

この研修会は児童・生徒の歯科保健対策を推進するため、養護教諭等を対象に新潟県より委託を受け実施するものです。今年度より『健やか歯ぐき指導者研修会』を標記研修会に名称変更し、県内4会場で開催しました。

講師の早崎治明先生より、むし歯・歯肉炎・外傷等についてご講義いただきました。また、歯科受診率のアップをテーマにした情報交換では、「担任・部活動の顧問と連携する」等、様々なアプローチ方法について受講者より意見があげられました。

今後も皆様のニーズに合わせた内容の研修会を開催したいと思います。「こんな研修会を受けてみたい!」等、ご要望がございましたら、ぜひ当協会までお寄せください。

【研修内容】

講義

『多様化する歯科保健ニーズの現状
～学校歯科保健に携わる方々に知っておいてほしいこと～』

情報交換

『ともに考えよう! 歯科受診率アップのためのアプローチ』

講師

新潟大学大学院医歯学総合研究科
小児歯科学分野 教授 早崎治明 先生



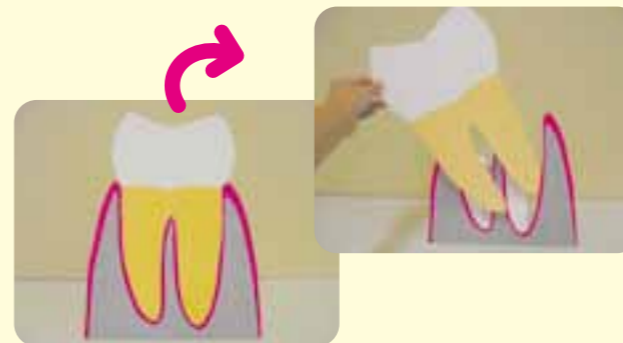
指導に活用できる教材等を展示コーナーにて紹介させていただきました。

歯科保健指導用 媒体作製教室

学校現場で歯科保健指導に携わる方々を対象に県内2会場で開催しました。この研修会では、こどもたちへの歯科保健指導用媒体として「抜ける歯の模型」、「ホルダー付デンタルフロスの使い方模型」を作製しました。スチレンボードのカットやワイヤーの加工など、一生懸命作業に取り組んでいただきました。「作製した媒体を指導で使うのが楽しみです」と皆さんから好評をいただきました。

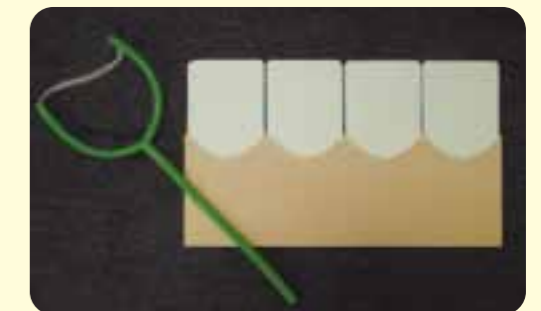
【作製媒体】

* 歯ってどうなってるの? 抜ける歯の模型
歯と歯周組織の構造を理解するための拡大模型



講師 新潟県歯科保健協会 歯科衛生士

* きれいにしましょう、歯と歯の間!
デンタルフロスの使い方模型
デンタルフロスの使い方を説明するための歯肉模型とY字型デンタルフロス模型

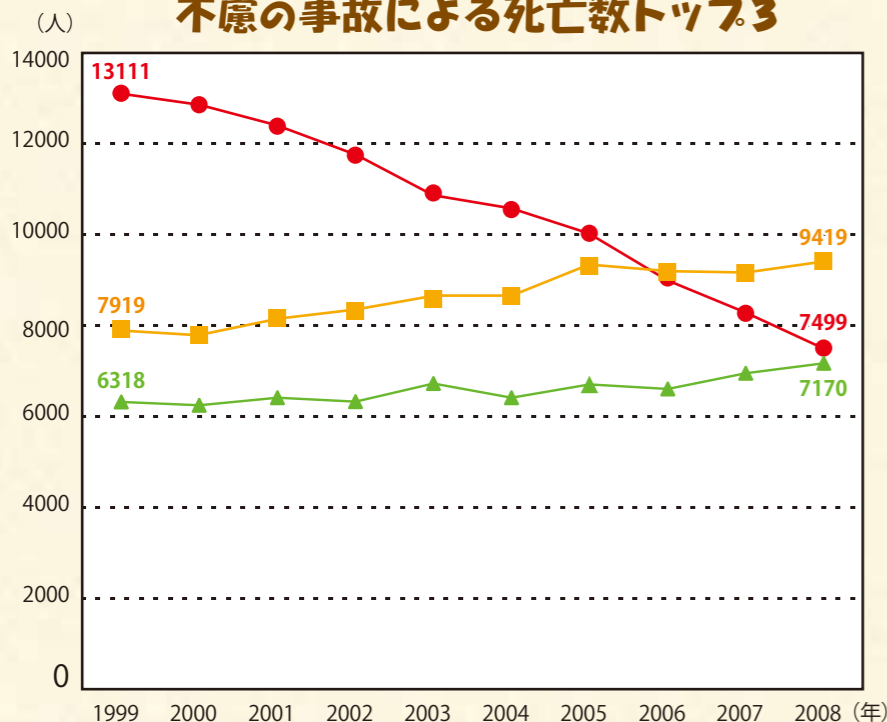


こちらから切り取り、
ポスターや指導用媒体、
としてご活用ください

よくかんで窒息予防

生きていくうえで欠かすことのできない食事ですが、食べ物・食べ方により「窒息」の危険性があります。毎日のちょっとした心がけで、おいしく安全に食事を楽しみましょう。

不慮の事故による死亡数トップ3



2006年、窒息死亡数が交通事故死亡数を上回りました!!

窒息事故の件数は年々増加しており、乳幼児や高齢者に多発しています。窒息事故のうち半数は食品を誤って飲み込む『窒息誤嚥』です。

1口30回かんで食べましょう!

1口30回を目安にかむことで食べ物は唾液とよく混ざり合い、飲み込みやすくなるので窒息の危険を防ぎます。さらに、よくかむことは体によいことがたくさんあります。

かむことの効用は「ひ・ど・が・す・き」

- ひ** **肥満を防ぐ**
よくかんで食べると、満腹感が得られます。
- す** **ストレスを発散**
集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。
- と** **糖尿病を防ぐ**
よくかむと血糖値があがりにくく、消費カロリーも増加します。
- き** **記憶力アップ**
脳が刺激され、あたまの働きを活性化します。
- が** **がんを防ぐ**
よくかむことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。

窒息しやすい食品

- 米類** (お餅・ご飯・おかゆなど)
- 水分の少ないもの** (パンなど)
- 1口サイズで飲み込みやすいもの** (団子・カップ入りゼリーなど)
- くだもの** (りんご・バナナなど)

* 窒息しやすい食品は食べやすいよう細かく切り、よくかみつぶしてから飲み込む。
* 水分の少ない食品を食べる際は、水分を摂取し、口の中を湿らせてから少量ずつ摂取する。

窒息予防のポイント

- ゆっくりよくかんで食べる**
- 食べることに集中する**
- 1口の量を少なくする**

- お口の中に物が入ったままおしゃべりしない。
- 食事中にゲームや携帯をいじらない。
- 寝転びながら食事をとらない。

かみごたえ早見表

絹ごし豆腐、かぼちゃ(ゆで)、じゃがいも(ゆで)
バナナ、えだまめ、トマト(生)、たまご焼き
たら(焼き)、食パン、納豆
りんご、こんにゃく、ゆでごぼう、プロセスチーズ
ごはん、わかめ、焼き鮭、ほうれんそう(葉・ゆで)
きゅうり(生)、スパゲッティ、だいこん(生)
アーモンド、いか(生)、鶏もも(ソテー)、ピザ
油揚げ、キャベツ(生)、はす(酢づけ)
にんじん(生)、牛もも(ソテー)、豚ひれ(ソテー)
たくあん、さきいか

低い ← 高い

食べ物によりかみごたえは異なります!
かたいものや、繊維質が多いものほどかみごたえがあり、よくかまないと食べられません。

「食物かみごたえ早見表」風人社、『育てようかむ力』 柳澤幸江著 少年写真新聞社刊より一部改変

1口何回かんでいますか?各項目1つずつ食品を選び、チェックしてみましょう!

主食	主菜	副菜
(ごはん・パン など)	(肉・魚 など)	(野菜 など)
食品 ()	食品 ()	食品 ()
予想 ()回	予想 ()回	予想 ()回
実際 ()回	実際 ()回	実際 ()回

～歯の健康づくり得点結果～

16点以上

現在のあなたは歯の健康にとってよい生活をしており、また歯も健康のようです。さらに向上をめざしましょう。0点の項目をなくすようにしましょう。

11～15点

あなたの歯の状態及び生活習慣は、歯の健康にとって問題がおきやすくなっています。生活習慣を見直し健康な歯を守りましょう。0点の項目をなくすようにしましょう。

10点以下

今の歯の状態および生活習慣は、歯の健康にとって問題があります。歯医者さんのアドバイスを受け、生活習慣を見直しましょう。0点の項目を減らすようにしましょう。



歯やお口の健康のためにできること

*かかりつけの歯医者さんをもちましょう！

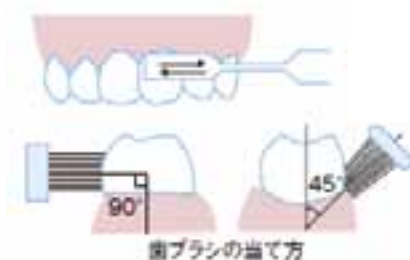
むし歯や歯周病の経過を把握しているので、よりの確な治療が可能になります。また、お口の中や歯の小さな変化を見つけやすくなり、早期発見・早期治療につながります。定期的に健診を受けましょう。

*毎日のお手入れで、お口をきれいに保ちましょう！

歯みがきのポイント

- ・毛先は歯と歯ぐきの境目に置く。
- ・軽い力で小刻みに動かす。

◎毎食後に歯をみがき、そのうち1回は時間をかけるようにしましょう。



歯ブラシの当て方



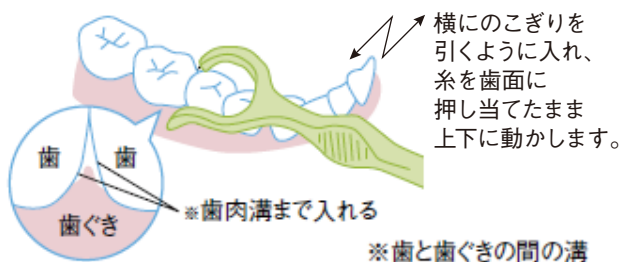
(持ち方) ベングリップ

歯と歯の間のお手入れ

補助清掃用具を使用し、細かい部分まで汚れを取り除きましょう。

●デンタルフロス

歯と歯の間の隙間が狭い部分に適しています。



●歯間ブラシ

歯と歯の間の隙間が広い部分に適しています。

