

# 歯科保健だより

2018  
第68号

タバコはお口や全身に様々な影響を与えます!!



★詳しくはP6・7へ▶▶▶

## もくじ

P2・P3

トピックス

平成30年度

新潟県歯科保健協会長表彰  
よい歯のコンクール

P4・P5

協会事業紹介

P6・P7

切り取り式  
ポスター

P8

ピックアップ  
インフォメーション  
ワードパズル

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

**NEW** 歯みがきCD・DVD  
「しゃかピカ☆歯っぴい」



DVDには基本的な歯みがき方法の説明や、補助清掃用具の使用法、入れ歯の取扱い方法の動画を収めていますので、児童から高齢者まで幅広い年齢層へご利用いただけます。

**【収録内容】**

**歯みがきソングCD**

- 1.しゃかピカ☆歯っぴい

**歯みがきDVD**

- 1.しゃかピカ☆歯っぴい
- 2.基本の歯みがき方法
- 3.歯科衛生士といっしょに歯をみがこう!
- 4.補助清掃用具の使い方
- 5.入れ歯のお手入れ方法

価格 CD1枚+DVD1枚  
3,500円(税・送料別)

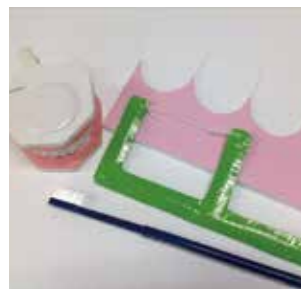


ホームページよりサンプル動画視聴できます!

**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グッズの貸し出しを行っております。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。送料はご負担ください。  
※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。



拡大模型



パネル

その他、体験型機器類や、口腔内細菌動画等もあります!

**禁煙支援  
おすすめグッズ**

パンフレット



「お口の健康のために  
～タバコと歯周病～」  
価格 40円(税・送料別)

DVD



歯科医院における禁煙支援用DVD  
「Smoke gets in your life  
～煙が命に響く～」  
価格 2,000円(税・送料別)

ネットショップでも購入できます!



**平成30年度新潟県歯科保健協会会長表彰**

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、企業等の団体を表彰するものです。今年度の受賞者は下記の方々です。

**【個人の部】(敬称略)**

- 高橋 孝子 (長岡市・歯科医師)
- 鈴木 功 (上越市・歯科医師)
- 関口 和明 (十日町市・歯科医師)
- 道見 登 (新潟市・歯科医師)
- 藤田 陽子 (見附市・元養護教諭)
- 船岡 陽子 (柏崎市・歯科衛生士)
- 渡邊 秋子 (新潟市・養護教諭)

**【団体の部】(敬称略)**

- 新発田市私立保育園連絡協議会 (新発田市)
- 社会福祉法人黒鳥福祉会 黒鳥保育園 (新潟市)



平成30年9月1日(土)新潟県歯科医師会顕彰式にて表彰が行われました。



**平成30年度よい歯のコンクール**

平成30年7月18日(水)、新潟県歯科医師会館において、審査が行われ、以下のとおり入賞者が決定しました。

**◎親子のよい歯のコンクール**

平成29年度に3歳児健診を受けた幼児とその親のうち、親子ともに健康なお口の状態を保っている方を表彰するものです。

- |      |                |        |
|------|----------------|--------|
| 最優秀賞 | 小杉 由季・碧唯       | (南魚沼市) |
| 優秀賞  | 和栗 妃七ターシャ・暖ハリス | (上越市)  |
|      | 山本 真里子・陽菜子     | (十日町市) |
|      | 内田 朋美・桜人       | (佐渡市)  |
|      | 森山 真理・花菜       | (長岡市)  |
|      | 廣瀬 博美・元哉       | (新発田市) |

**◎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、20本以上自分の歯があり、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。

- |      |       |        |
|------|-------|--------|
| 最優秀賞 | 石黒 静子 | (新潟市)  |
| 優秀賞  | 相澤 聡  | (見附市)  |
|      | 阿部 信行 | (新発田市) |
|      | 諏訪 史郎 | (新発田市) |

**～ よい歯のコンクール応募状況 ～**

- 親子のよい歯のコンクール  
3歳児歯科健診受診者数 16,091名、県審査数 9組
- いきいき人生よい歯のコンクール  
応募者数 20名

**いきいき人生  
よい歯のコンクール最優秀賞!**

石黒静子さんに聞いてみました

**Q 最優秀賞に輝いた感想をお聞かせください!**

このような年齢になっても賞をいただけることを本当に嬉しく思っております。これからも、少しでも長く今の健康状態のままでいられるように努力していきます。

**Q お口の健康のために  
行っていることはありますか?**

毎日食後は必ず歯をみがくようにしています。また、歯ブラシや歯間ブラシなど様々なグッズを常に揃え、その日の気分で使っています。

**Q 趣味や楽しみは  
ありますか?**

ヨガを少し、あと映画を観ること、旅行や美味しいものを食べ歩くことです。



## 歯科保健研修会

### 「障害者施設等で行う歯科保健指導のポイント」

平成30年2月17日(土) 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センターにて

**講師** 新潟市口腔保健福祉センター  
吉田絵理先生(障害者歯科認定歯科衛生士)

- 研修内容**
- 講義**
- 障害者の現状、歯科保健の重要性
  - 障害別の口腔内状況
  - 障害別歯みがき能力と指導上のポイント
  - 介助みがきなど援助技術向上のための指導 等
- 演習**
- 事例検討



【講義の様子】

この研修会では、障害者についての理解を深め口腔の健康を支援できるよう、歯科衛生士を対象に前半は新潟市口腔保健福祉センターでの事例を交えてお話いただきました。後半の演習では事例検討を行い、問題点抽出後、必要な支援等についてグループディスカッションを行い、先生からもグループごとに具体的な支援方法の助言もいただきました。

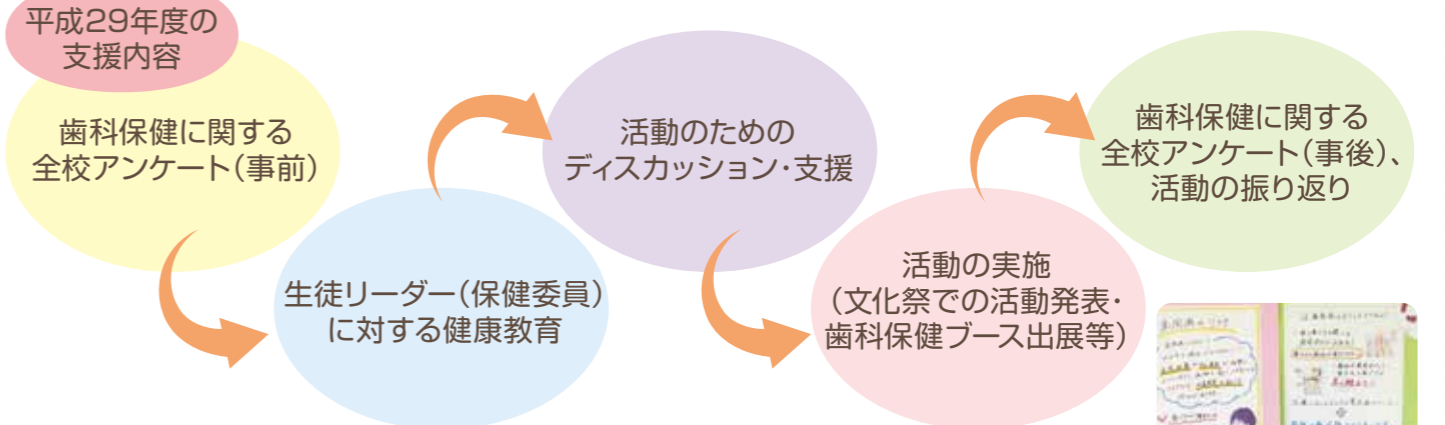
**受講者の声** 「障害別の対応の仕方を理解することが出来た」  
「ブラッシング指導の実際が理解出来て良かった」

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!

## 県委託・健やか歯ぐき指導者研修事業～高校支援～

児童・生徒の歯肉炎対策を推進するため、県内高等学校よりモデル校を2校選定し、学校における歯科保健活動を実施するためのリーダー育成や、生徒自身が主体的に口腔衛生活動を継続させていくための支援を行っています。

平成29年度には、保健委員を生徒リーダーとし、事前アンケートの結果から学校の課題を見出し、解決するための活動をディスカッションで考え、ブースを出展し文化祭で広報活動やデンタルフロスの配布等を行いました。



【リーダーへの健康教育の様子】



【リーダー活動ディスカッションの様子】



【文化祭の様子】



## 事業所歯科健診

成人期の多くは歯科健診を受ける機会がありません。事業所従業員の健康管理のために事業所歯科健診を行っています。



**対象** 事業所で働く人

**健診コース** A健診: 歯科健診のみ  
B健診: 歯科健診+歯科保健指導  
歯科医院直接受診型歯科健診: 歯科健診+歯科保健指導

**内容**

- ① 歯科健診(歯科医師による)  
歯の状況、歯周病の治療の必要性を調べる検査、口腔清掃状況 等
- ② 歯科保健指導(歯科医師または歯科衛生士による)  
むし歯、歯周病の予防方法、ブラッシング指導 等  
※受診者のお口の状況に合わせた指導を行います。

**実施状況** A・B健診: 県内1組合20事業所、のべ124会場(平成29年度)  
直接受診型: 県内2組合、協力歯科医院488軒(平成30年度)

## お口の健康教室

子どもから高齢者まですべての人を対象に、ご希望の内容に合わせて健口講話やブラッシング指導等を行っています。

**対象** 子どもから高齢者まですべての人  
**内容** 歯科保健協会より歯科衛生士が伺い、講話や歯みがき指導等を行います。

**実施状況** 県内学校・園等23会場、事業所等31会場(平成29年度)



【高等学校にて】



【事業所にて】

## イベント参加

当協会では、歯科保健普及啓発事業として、地域で開催されているイベントにも参加しています。

主にイベント内で歯科保健ブースを出展し、健康づくりやモチベーションアップのため簡易的なお口の検査や歯科相談等を行っています。



【24時間テレビチャリティーイベント参加の様子】

**実施内容**

- ・ガムを用いた咀嚼力の検査
- ・唾液検査による歯周病チェック
- ・歯科相談

## 協会歯科衛生士のお仕事

現在、歯科衛生士の活躍の場は歯科医院や病院だけではなく、施設・行政・企業等多様化しています。

**当協会に勤務する私たちの主な仕事内容をご紹介します!**

- 歯科健診や特定健診等での歯科保健指導
- 市町村等でのフッ化物塗布
- 学校や事業所等での歯科保健講話
- 研修会の企画・開催
- イベント等での歯科保健普及啓発活動
- 歯科保健普及啓発資料等の作成・販売・貸出
- フッ化物洗口器具の販売 等

また、これらの実施に付随する事務作業を行っています。




みなさんのお口の健康を守る「歯科衛生士」はとてもしっかりいのある職業です!

まだ吸って  
いるんですか?

# けんこう 健口のために禁煙 しましょう!!


## タバコがお口に与える影響

タバコを吸わない人の口の中



**CHECK**



- 歯の色
- 歯肉の色や形



**CHECK**

- 舌表面の汚れの付着状態

タバコを吸う人の口の中

タバコは最初にお口を入り口として吸い込まれお口の中に様々な影響を与えます。

- 歯や歯肉の色が黒い
- 硬くゴツゴツした歯肉
- 歯周病の進行を早める
- 歯の喪失を早める
- 肌の色つやが悪くなりシミやしわが増え早く老化する
- 唾液の分泌低下
- 口臭
- 味覚低下
- 口腔ガン等のリスク

(口腔・咽頭ガン …… 3倍  
喉頭ガン …… 32.5倍  
肺ガン …… 3倍)  
平山 健 1990より

## タバコが全身疾患に与える影響

### 喫煙によるリスク

- ガン
- 呼吸器疾患
- 循環器疾患
- 消化器疾患
- 妊娠時の早産や周産期死亡

### ※ 受動喫煙によるリスク

- ガン
- 心疾患
- 妊娠時の胎児発育不良 など

副流煙の方が  
毒性が強い



※受動喫煙  
タバコを吸わない人が  
他人のタバコの煙  
(副流煙)を吸わされること。

## 非喫煙者・未成年者をタバコから守りましょう!

職場や家庭・公共の場では、\*受動喫煙によって健康を害する人がいることを考えましょう。

**喫煙開始年齢が若いほど歯周病の進行は早く、ガン・心疾患での死亡率が高くなります。**また短期間でニコチン依存症になってしまうため、未成年に対する禁煙教育の強化が望まれます。

家庭や、周囲の人が喫煙する環境にいる子供は、将来喫煙する確率が高いと言われています。

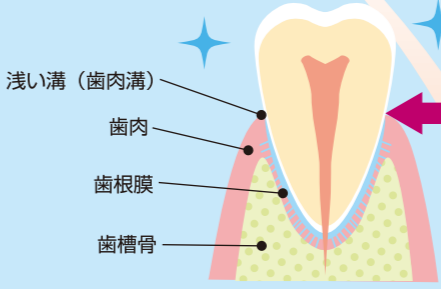
- ◆ 未成年者の前でタバコを吸わないでください。
- ◆ 未成年者にタバコを吸わせないでください。
- ◆ 公共の場、職場での分煙マナーを守りましょう。
- ◆ 家庭でも分煙しましょう。

新型タバコ(非燃焼・加熱式タバコや電子タバコ)も健康への影響や受動喫煙の危険があります!!

## タバコによって歯周病が悪化します

**健康な歯肉**

- 明るいピンク色
- 硬く弾力性あり



浅い溝(歯肉溝)  
歯肉  
歯根膜  
歯槽骨

歯、歯周組織の断面図

**歯周病の原因**

- プラーク

**主な危険因子**

- **喫煙**
- 糖尿病
- 悪い歯並び、かみあわせ
- 口呼吸 等

**発症**

**歯肉炎**

**非喫煙者**

- 赤い歯肉
- 柔らかい歯肉
- 歯肉が腫れる
- さわると血が出る

**喫煙者**

- 暗赤色の歯肉
- ロール状の歯肉
- 歯肉の出血や腫れが表れにくい

**非喫煙者**

- 膿がでる
- 口臭がする
- 歯がグラグラする

**進行**

**歯周炎**

**喫煙者**

- 歯肉の炎症が表れにくいので気づかないうちに重症になってしまう
- 急激に歯槽骨が溶け、歯がグラグラする
- 強い口臭がする
- 上下前歯部と上顎の奥歯の裏側のポケットが深い

**非喫煙者**

- 膿がでる
- 口臭がする
- 歯がグラグラする

**歯の喪失**

**喫煙者**

- 歯肉の炎症が表れにくいので気づかないうちに重症になってしまう
- 急激に歯槽骨が溶け、歯がグラグラする
- 強い口臭がする
- 上下前歯部と上顎の奥歯の裏側のポケットが深い

※1 仮性ポケット…歯肉が腫れてできるポケット

※2 歯周ポケット…歯周病が進行してできるポケット

※1 仮性ポケット…歯肉が腫れてできるポケット

※2 歯周ポケット…歯周病が進行してできるポケット

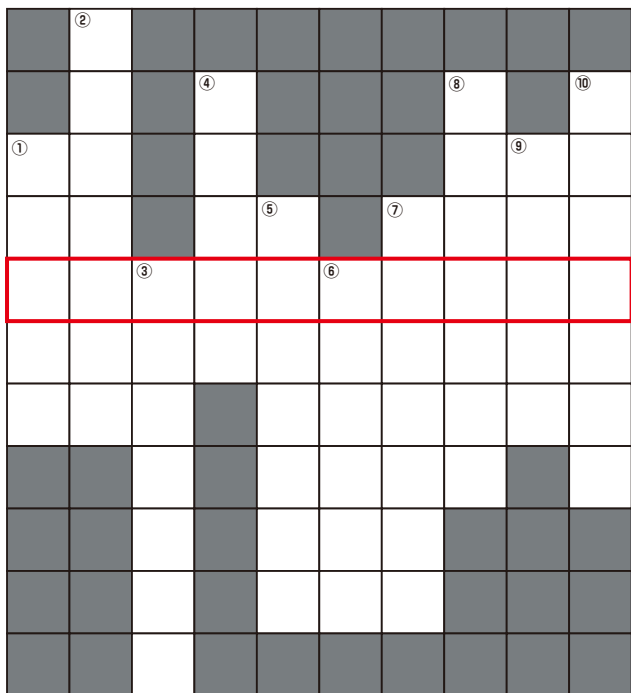
Pick up information

# お口の健康に関する新潟県の状況

	新潟県平均	全国平均
12歳児一人平均むし歯数 (平成29年度学校保健統計調査より)	<b>0.4本</b> 18年連続全国1位!!	0.82本
学校等で 集団応用フッ化物洗口を 行っている子どもの割合	<b>67.2%</b> (平成29年歯科疾患実態調査(小児)(新潟県)より)	10.4% (NPO日本フッ化物むし歯予防協会、WHO口腔保健協力センター、公財)8020推進財団、(社)日本学校歯科医会 共同調査(2016年)より)
8020達成者の割合	<b>39.1%</b> (平成27年県民健康・栄養実態調査より)	51.2% (平成28年度歯科疾患実態調査(厚生労働省)より)
歯間部清掃用具を使用して いる人の割合(15歳以上)	<b>36.9%</b> (平成27年県民健康・栄養実態調査より)	41.0% (平成28年度歯科疾患実態調査(厚生労働省)より)
過去1年間に歯科健診を 受けた人の割合(20歳以上)	<b>45.1%</b> (平成27年県民健康・栄養実態調査より)	52.9% (平成28年度歯科疾患実態調査(厚生労働省)より)

## ワードパズル

ヒントを読んで、①から⑩のタテの欄にことばを入れましょう。全部入ると赤い枠の答えが出ます。



〈ヒント〉

- ①口から出る嫌なにおい
- ②溶けた歯(初期のむし歯)が再び元の状態に戻っていく作用
- ③歯の色素を落とし、歯を白くする治療
- ④自分自身で行う毎日のお口のケア
- ⑤歯と歯の間を清掃する糸状のグッズ
- ⑥むし歯予防効果が一番優れている甘味料
- ⑦犬歯と大臼歯の間にある歯
- ⑧プラーク中の細菌によって歯ぐきに炎症を起こす病気
- ⑨歯の質を強くし、むし歯を予防する効果のある物質
- ⑩フッ化物塗布や歯石除去、歯みがき指導等を行う専門職

※答えはH31年1月15日(火)にホームページにて発表します!!



答えはコチラから!

<http://niigata-dhs.com>

新潟県歯科保健協会 検索

答え ○○○○○○○○