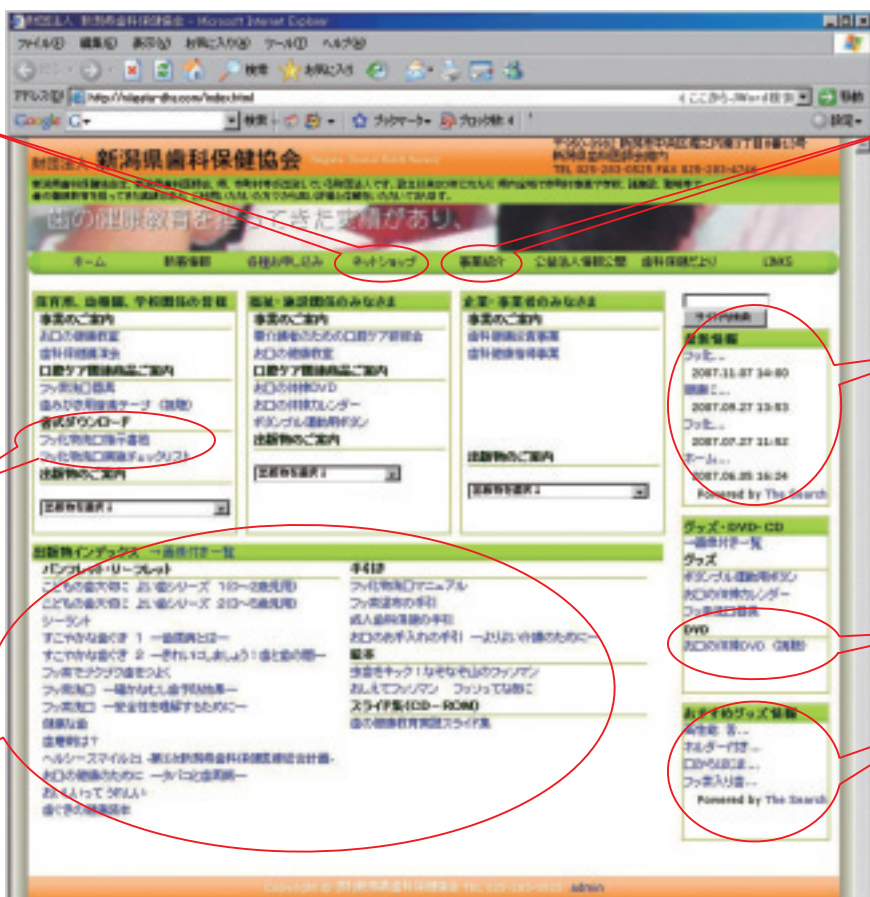


2008

歯科保健だより

第57号

歯科保健協会ホームページリニューアルしました <http://niigata-dhs.com>



フッ化物洗口器具、口腔ケアグッズ、出版物、DVD・CD等が購入できます。

歯科保健協会で行っている事業の紹介です。

フッ化物洗口時に必要な書式をダウンロードできます。

歯科関連の最新情報のお知らせです。

出版物の表紙を画像を見て購入できます。

視聴できます。

歯科保健協会がおすすめする歯科関連商品のご紹介です。

目次

- ◎平成19年度新潟県歯科保健協会会長表彰
平成19年度よい歯のコンクール …… P 2
- ◎フッ化物洗口マニュアル・
パンフレット改訂 …… P 3
- ◎協会事業紹介
 - ・健やか歯ぐき指導者研修会
 - ・口腔機能向上ステップアップ事業
 …… P 4

- ◎販売物のご紹介 …… P 5
- ◎メタボリックシンドロームについて
…… P 6、7
- ◎お尋ねに答えて
歯むことの効用 …… P 8

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>

平成19年度新潟県歯科保健協会長表彰

〈個人〉



〈団体〉



平成19年11月10日（土）新潟県歯科医師会創立100周年記念式典がホテル新潟において開催されました。

今年度は、この式典の中で新潟県歯科保健協会長表彰も行われました。歯科保健活動に10年以上寄与し、今後も引き続きすぐれた活動が期待出来る個人6名と4団体の方々に表彰状が授与されました。

（敬称略）

〈個人〉

土田 有宏(三条市) 佐藤 典(五泉市)
村山 良雄(新発田市) 松井 進一(長岡市)
三箇 文幸(上越市) 小野島義隆(十日町市)

〈団体〉

北陽保育園(三条市) 柏崎市歯科医師会
馬越子安保育園(新潟市) 新発田市立川東小学校

* 小野島義隆先生は平成19年12月に急逝されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

平成19年度よい歯のコンクール

平成19年度「新潟県母と子のよい歯のコンクール」「いきいき人生よい歯のコンクール」の審査会が平成19年7月17日（火）午後1時30分より新潟県歯科医師会館会議室にて行われました。審査結果は、下記の通りです。

「母と子のよい歯のコンクール」入賞者名簿

（敬称略）

最優秀賞

青 柳 玉 江 壮哉（長岡市）

優秀賞

倉 本 恵 美 亜弥（糸魚川市）
齋 藤 美恵子 穂菜（弥彦村）
村 山 恵 果（十日町市）
刑 部 仁 香 蒼生（新発田市）
西 條 久美子 詩乃（新潟市）

「いきいき人生よい歯のコンクール」入賞者名簿

（敬称略）

最優秀賞

柏 木 末 一 88歳（新潟市）

優秀賞

瀬 戸 巖 72歳（上越市）
五十嵐 文 84歳（長岡市）
山 田 ト ク 88歳（津南町）
小 林 キクエ 88歳（津南町）

優良賞

高 橋 ケサ子 80歳（湯沢町）
成 澤 フ ミ 83歳（新発田市）
櫻 井 ス ミ 86歳（新発田市）

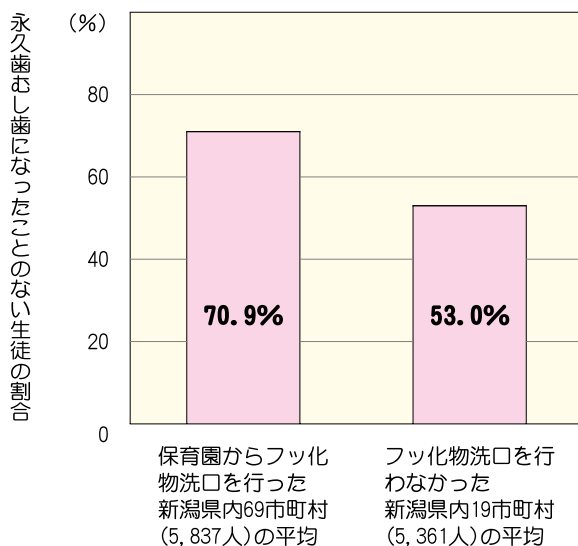
今年度の応募状況は、「母と子のよい歯のコンクール」では応募数：119組・参加市町村数：19・県審査7組、「いきいき人生よい歯のコンクール」では応募数21名でした。

フッ化物洗口マニュアルパンフレット改訂

新潟県は、フッ化物洗口を中心としたこれまでの取り組みにより、むし歯予防対策の成果をみるための代表的指標である「12歳児の一人平均むし歯数」が平成12年度から連続して全国一むし歯が少ない県となっています。

また、平成17年の新潟県の調査では、保育園からフッ化物洗口を行った子供達の70.9%はむし歯が一本もありません。

☆フッ化物洗口でめざそう「むし歯ゼロ」



新潟県調査 (2005年)
旧市町村単位で集計 (110市町村)

保育園からフッ化物洗口を行った12歳児の70%はむし歯が1本もありません。

平成15年1月に厚生労働省より「フッ化物洗口ガイドライン」が示され、フッ化物洗口が我が国における歯科保健目標を達成するための有効な手段として示されたことを受け、この度、「フッ素洗口の手引」を改訂し、「フッ化物洗口マニュアル」を作成しました。

今後のさらなる普及を推進するとともに、フッ化物洗口を実施している施設について、円滑に継続しやすい環境を整備するために、参考となる資料も追加しました。



1部 735円 (税込・送料別)



フッ化物パンフレット改訂
フッ化物洗口 確かなむし歯予防効果
フッ化物洗口 安全性を理解するために
A4判 各32円 (税込・送料別)

また、今回の改訂から国のガイドライン同様に「フッ素洗口」の表記を「フッ化物洗口」に変更して用いています。

本書がこれから実施しようとする方々のみならず、実際にフッ化物洗口の実施、指導にあたる方々に広く活用され、今後、各地域でむし歯予防対策が一層推進されることを期待するものであります。

お問い合わせは

(財) 新潟県歯科保健協会
 TEL 025-283-0525
 FAX 025-283-4746
 E-mail ndhs@plum.ocn.ne.jp
 HP http://niigata-dhs.com

健やか歯ぐき指導者研修会

昨年度までは歯科衛生士が直接各学校に伺い、児童・生徒に健康教育を行う「すこやか歯ぐき教室」を実施していましたが、今年度は、市町村の担当者・養護教諭の方々を対象に指導者を養成する研修事業に変わりました。

8～10月にかけて県内5会場で開催し、126名の方々にご参加いただき、歯周病や「歯肉の健康カード」についての講義、実践発表、グループディスカッションの内容で実施いたしました。

グループディスカッションは「歯肉の健康カードの活用方法について」と「歯科保健事業の取り組みについて」の2つのテーマでしたが日頃、話し合いの場面が少ない校種の違う先生方、または行政と学校現場の方々等が集まり、活発に情報交換が行われました。

今後、こういう機会が年1回は必要との声も多く聞かれました。地域での連携強化に繋がるものと考えております。

この事業は来年度も継続して実施の予定です。新年度に入り案内をお送りしますので、より多くの方々がご出席下さいます様よろしく願い申し上げます。



口腔機能向上ステップアップ事業



日本の高齢化は今後さらに進み2015年頃には団塊世代が高齢期に入り、2025年には高齢人口が3,500万人になることが予想されています。

平成18年の介護保険制度改正では予防重視型へと転換されましたが、県内各機関の事業の取り組み状況にもまだ、格差があります。

高齢者の生活機能低下を予防するためには、「食べること」だけでなく人とのコミュニケーションをはかる上でも重要な口腔機能の維持向上は不可欠です。

口腔機能向上支援従事者の資質向上を図り、各市町村で取り組みが円滑に行われるよう、今年度新潟県より委託を受け、新潟市を除く県内各市町村で実地研修会を開催しています。

また、プログラムの実践・評価の参考となる「ヒント集」も作成中です。完成後は県内各市町村、サービス提供事業所に配布予定です。各方面でご活用いただき、口腔機能向上支援事業の一層の推進を期待します。

販売物のご紹介

お口の体操DVD



お口の体操DVDは、深呼吸、首、肩、頬、顔の運動、耳下腺マッサージ、舌の運動、発音の練習からなっており、映像をみながらリズムにあわせて体操が行えるようになっています。

収録内容

- ・お口の体操 7分8秒
- ・お口の体操～ゆっくり編～ 7分50秒
- ・介助者の方へ 2分5秒

価格 1050円 (税込・送料別)

お口の体操カレンダー1、2、3



口腔機能向上のために家庭でも運動を継続していただくためのカレンダーです。

カレンダーはイラストを見ながらお口の体操を実施し、日付や予定が書き込めるようになっています。3シリーズあり、シリーズ3においてはお口の体操DVDの内容が掲載されています。

お口の体操カレンダー1、2、3

価格 各30部 1セット

2100円 (税込・送料別)

ボタンプル運動用ボタン



口腔機能向上のためのリハビリテーションとして口輪筋を強化する「ボタンプル運動」に適した形態のボタンです。ボタンが湾曲しており縁も薄いので、違和感なくボタンプル運動ができます。

価格 10個1セット 1050円 (税込・送料別)

CD-ROM「学校現場における歯周疾患予防の取り組みの重要性について」



このCD-ROMは小・中・高等学校の児童・生徒への歯肉炎対策を推進するために、学校現場で指導する養護教諭、市町村担当職員等を対象とした研修会用に作成したものです。

平成18年度より新潟県下で配布している「歯肉の健康カード」をさらに活用できるよう「歯周病の原因と予防」「歯周病と生活習慣」「食生活と歯周病予防」をパワーポイントソフトにより49枚のスライドで具体的に解説しています。学校歯科保健活動等での歯周疾患予防にお役立て下さい。

製作 (平成19年9月)

(社)新潟県歯科医師会、(財)新潟県歯科保健協会
編集協力 日本歯科大学新潟生命歯学部

価格 1500円 (税込・送料別)

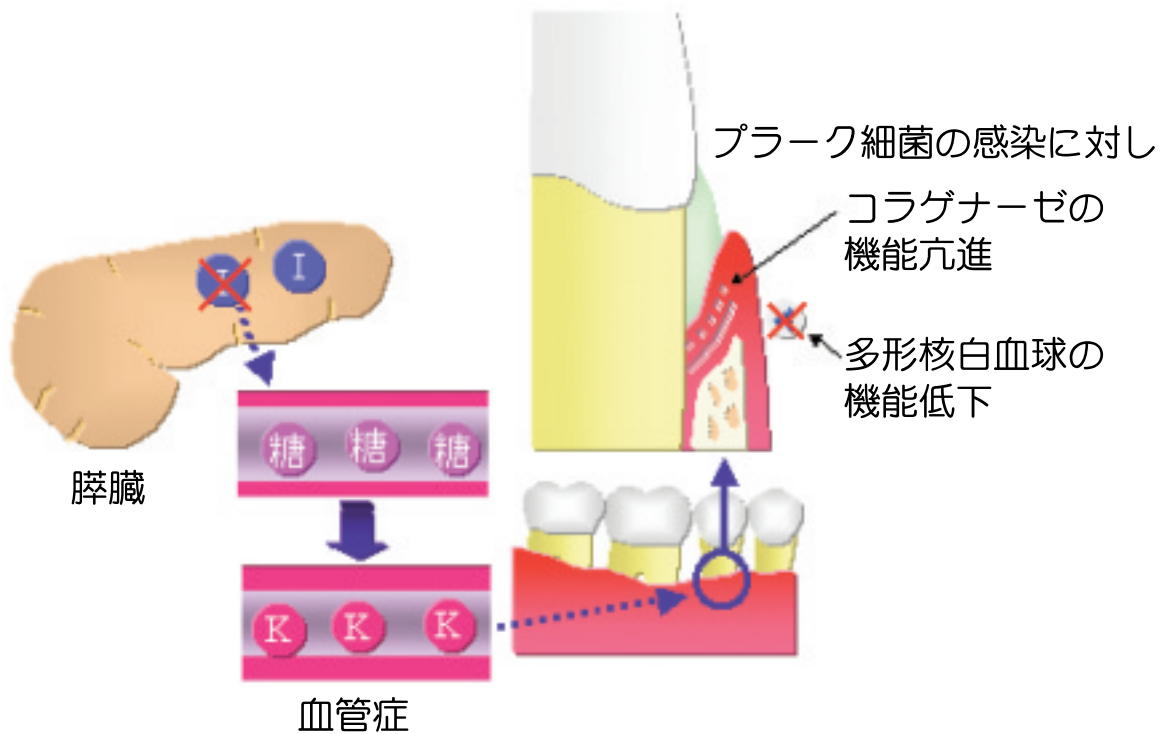
メタボリックシンドロームについて

(社)新潟県歯科医師会 学術部員
 財新潟県歯科保健協会 運営委員 山崎 太亮

メタボリックシンドロームは、糖尿病と歯周病にも深い関係があります。
 前号で「歯周病と糖尿病の関係について」を掲載いたしました。
 今回は、メカニズムについてご紹介します。

糖尿病が歯周病に影響を与えるメカニズム

糖尿病がコントロールされていないと高血糖となり、血管症（基底膜の肥厚）になります。これが様々な合併症の原因となりますが、歯周病においても血管症がみられます。また、プラーク（歯垢）に対する炎症反応においても、細菌を貪食する多形核白血球の機能低下と、コラゲナーゼ（細菌が出す毒素のひとつ。コラーゲン線維を溶解する）の機能亢進により、歯周病が悪化します。



歯周病と糖尿病に関する研究

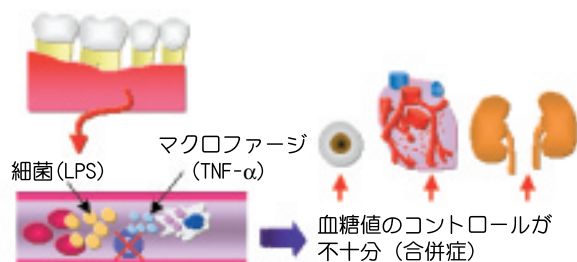
	IDDM Hugoson 5 (1989) *	NIDDM
糖尿病の罹患期間	短期 1.3	Emrich 5 (1991) ** 全体 2.8
	長期 1.4	Cerda 5 (1994) *** 長期(5年以上) 3.4

- * 4 mm 以上の歯周ポケット
- ** 付着の喪失
- *** 舌側ポケットの増加

インスリン非依存型糖尿病 (NIDDM) はインスリン依存型糖尿病 (IDDM) に比べ、歯周組織破壊となる危険性は約3倍高いといえます。また、糖尿病の罹患期間と歯周病の重症度に関連がみられます。

歯周病が糖尿病に影響を与えるメカニズム

重度の歯周病において、炎症性細胞が産生するサイトカインのうち、腫瘍壊死因子- α (TNF- α)などがインスリンの活性を干渉し、糖代謝が変化します。これによって血糖値のコントロールが不



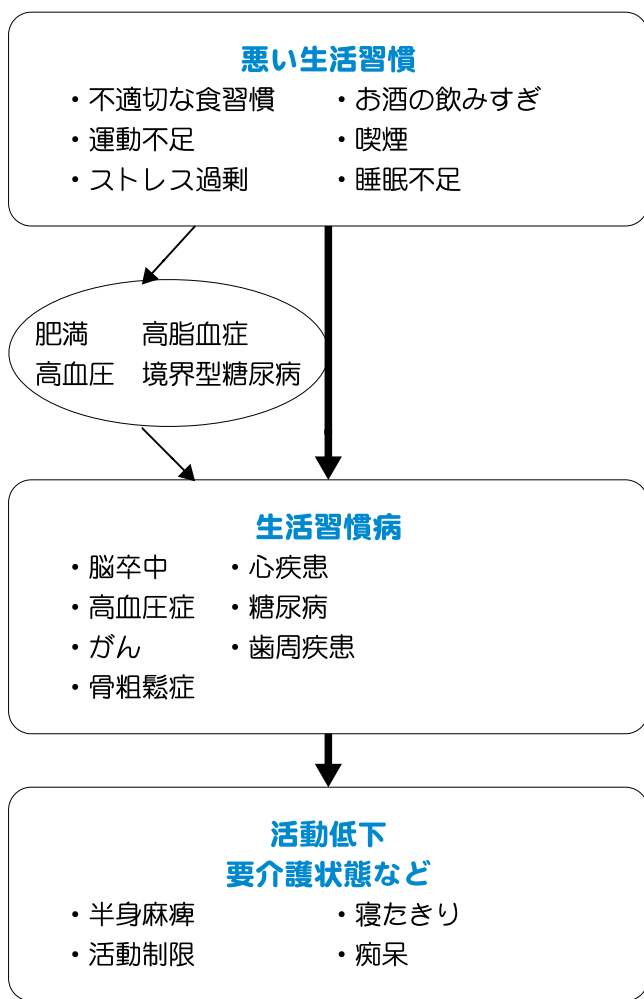
TNF- α 等によりインスリンの活動が干渉され、糖代謝が変化

十分となり、糖尿病合併症の有病率が高くなると考えられています。

生活習慣病

従来、脳卒中やがん、心臓病などの病気は、成人に多くみられ、40歳前後から急に死亡率が高くなることから、「成人病」と呼ばれてきましたが、これらの病気は普段の食生活や運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣によって発症の危険が高まることわかってきました。また、成人だけではなく子どもにもみられることから、新たに「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。これらのことから、生活習慣の改善により病気の改善、予防も可能であるといえます。

○生活習慣病はどのように進行します



一次予防

食生活、運動不足、飲酒、喫煙などを改善することで、生活習慣病の発症を少なくする予防

二次予防

定期健診などによる病気の早期発見、早期治療による予防

三次予防

疾患による後遺症に対するリハビリテーションなど、社会復帰を促進したり、バリアフリーなどによる社会的不利益を軽減すること

お尋ねに答えて が 噛むことの効用

新潟大学大学院医歯学総合研究科
 予防歯科学分野 助教
 財新潟県歯科保健協会 運営委員
 濃野 要

Q. 忙しくて短時間での食事が多くなってきました。噛むことは大切だと聞いたことがありますが、よく噛むことにはどのような意味がありますか？

A. ご質問ありがとうございました。

情報が溢れかえり、時間に追われることの多い時代であって、少しでも食事時間を減らして時間を節約しようというのも考え方のひとつかと思えます。

しかし、最近では2005年に「生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むこと」を目的としてつくられた食育基本法に基づき、「食」について考えようとする活動が盛んです。「食べる」、そしてそれに付随する「噛む」という行動は日常的に行っている動作ですので気にかける方は少ないかもしれませんが、しっかりと噛むことには身体にとって良いことがたくさんありますのでご紹介します。

肥満を防ぐ

よく噛むことは下の図にあるように肥満の防止につながります。日本肥満学会は「肥満症治療ガイドライン2006」を発表し、このように食事をよく噛んで減量につなげる方法を「咀嚼法^{そしゃくほう}」として位置づけています。これはメタボリックシンドロームの予防にも効果的です。

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します。

よく噛むことで視床下部からホルモン（神経ヒスタミン）が分泌され、食欲を抑制します。

よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します。

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます。



肥満の解消・予防

- ひ 肥満を防ぐ
- と 糖尿病を防ぐ
- が がんを防ぐ
- す ストレス発散
- き 記憶力アップ

糖尿病を防ぐ

よく噛むと血糖値があがりにくくなります。

癌を防ぐ

よく噛むことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。だ液は食道や胃粘膜の保護にも役立ちます。

ストレス発散

ストレスを緩和し、集中力を高めます。

記憶力がアップする

脳が刺激され、あたまたの働きを活性化します。

これらの頭文字を並べて噛むことは「ひとがすき」になることだと覚えてください。

このほかにも脳内血流の増加によるボケの防止や成長期のお子さんの口や顎の正常な発育促進などの効果もありますので、年齢を問わずよく噛んで食べることが大切です。また、食べ方は、子ども

ものころからの習慣が成人になっても大きく影響しているといわれていますので、よく噛むことや食べ方等の健康教育を子どもものころから行うことも大切です。

このように噛むことにはたくさんの良いことがあります。今日の食事から「噛む」ことを少し意識してみてはいかがでしょうか？