

2005

歯科保健だより

第53号

中越大震災被災地での
支援活動



仮設住宅における口腔ケア
事業にて



小千谷市総合保健センター内に
設置した歯科医療救護センター



小千谷市総合体育館に設置した歯科
ブースで全国からの支援物資を配布

目次

- 新会長あいさつ
歯科保健協会役員名簿 …………… P 2
- 協会事業の紹介
歯科健康診査事業
成人歯科健診票について …………… P 3
- H16年度 仮設住宅における口腔ケア
指導事業報告
H17年度 健康サポート事業についての
お知らせ …………… P 4・5

- お口の健康体操ビデオのご紹介 …… P 5
- 新刊絵本の紹介
「おしえてフッソマン フッソってなあに？」
ヘルシースマイル21
- 「歯の健康教育実践スライド集」
- お知らせ 全国歯科保健大会 …… P 6
- ヘルシースマイル21推進員養成事業 … P 7
- お尋ねに答えて
喫煙と歯ぐきの病気について …… 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://www8.ocn.ne.jp/~ndhs/>

新会長あいさつ

財団法人 新潟県歯科保健協会
会長 岡田 広明



本年5月の歯科保健協会理事会におきまして、今井前会長の後任として来年3月まで残任期間を引き継ぐことになりました。当協会のより一層の発展を目指して努力致しますので、よろしくお願ひ申し上げます。

新旧役員交代が合わせて行われました。退任された方々にはこれまでのご尽力に対し心より感謝申し上げます。またご多忙の中、役員をお引き受け頂いた皆様には、今後ともご協力をお願ひ申し上げます。

さて、新潟県が全国で一番むし歯の少ない県と称

されるその背景には、歯科保健事業に向けた関係諸機関の連携が見逃せません。長年に渡る取り組みが歯科保健の向上に寄与したことは間違い無く、当協会もその一端を担っているものと自負しております。

当協会が設立された20数年前は、まだむし歯が多かった時代であり、子供のむし歯予防に力が注がれていました。その後、時代の推移と共に事業内容は変化し、高齢社会を迎えた現在では、口腔保健全般から介護予防のための口腔ケア等、多岐に渡っています。対象範囲も乳幼児から高齢者まで全年齢層を網羅するまで広がりました。

今後も、むし歯や歯周病の予防を主とする歯科保健事業はもとより、高齢社会を反映した時代のニーズに応え、さらには豊かな食生活を生涯に渡って維持するため、より充実した地域歯科保健の実現に向け取り組んでいきたいと考えております。

財団法人 新潟県歯科保健協会

役員名簿 (順不同)

会 長	岡田 広明	新潟県歯科医師会長
副 会 長	丸山 仁	新潟県福祉保健部長
	村山 隆征	新潟県町村会会長 (湯沢町長)
	萬歳 章	健康保険組合連合会新潟連合会長
専務理事	幾野 博	新潟県歯科医師会常務理事
常務理事	石上 和男	新潟県福祉保健部健康対策課長
	五十嵐 治	新潟県歯科医師会副会長
	片山 修	新潟県歯科医師会常務理事
理 事	上原 明	新潟県商工会議所連合会会頭
	高野宏一郎	新潟県市長会代表 (佐渡市長)
	薄田 芳丸	新潟県医師会理事
	長澤 敬一	新潟県薬剤師会長
	牧野 庄三	新潟放送代表取締役社長
	西脇 京子	新潟県保健所長会代表 (上越地域振興局健康福祉環境部医監)
	立川 克雄	新潟県教育庁保健体育課長
	山田 好秋	新潟大学歯学部部長
	村上 俊樹	日本歯科大学新潟歯学部部長
	山下 智	新潟県歯科医師会理事
	佐藤 徹	新潟県歯科医師会理事
	稲富 道知	新潟県歯科医師会理事
監 事	土田 純一	新潟県副出納長・出納局長
	大塚 優	新潟県歯科医師会監事

顧 問	池主 憲	元新潟県歯科医師会長 元新潟県歯科保健協会会長
	太田 丈夫	元新潟県歯科医師会長 元新潟県歯科保健協会会長
	神成 肅一	元新潟県歯科医師会長 元新潟県歯科保健協会会長
	今井 博	前新潟県歯科医師会長 前新潟県歯科保健協会会長
参 与	倉品 克明	新潟県医師会長
	大橋 昭喜	日本放送協会新潟放送局長
	星野 元	新潟日報社代表取締役社長
	小島 国人	新潟県銀行協会会長
	前川 磐	テレビ新潟放送網代表取締役社長

委員会名簿

事業委員会

荒井 節男	新潟県歯科医師会地域保健部員
赤松 俊嗣	新潟県歯科医師会地域保健部員
野村 隆	新潟県歯科医師会地域保健部会実行委員
岡田 匠	新潟市歯科医師会理事
清田 義和	新潟県福祉保健部健康対策課健康増進・歯科保健係主任

学術・広報委員会

柳川 俊明	新潟県歯科医師会学術部員
水野健太郎	新潟県歯科医師会広報広聴部員
麻生 直哉	新潟市歯科医師会理事
小黒 友彦	新潟市歯科医師会広報委員長
濃野 要	子供の歯を守る会実行委員
杉本 智子	新潟県福祉保健部健康対策課健康増進・歯科保健係主任

協会事業の紹介

歯科健康診査事業

●成人歯科健診

一般成人を対象にむし歯や歯周疾患の予防、早期治療を促進するため市町村において歯科健診と歯科保健指導を実施しています。

●事業所歯科健診

事業所の勤務者を対象に職場での健康対策の一環として歯科保健水準の向上と健康管理を推進する目的で、むし歯や歯周疾患及び職業性疾患等の予防と早期治療を促進するため歯科健診と歯科保健指導を実施しています。

事業所の希望するコース（Aコース：歯科健診のみ、Bコース：歯科健診+歯科保健指導）に応じ、事業所又は歯科診療機関で実施しています。

平成16年度の歯科健康診査事業は、69会場2,649名に実施しました。

成人歯科健診票について

この度、老人保健法による「歯周疾患検診マニュアル」に示される健診票モデルに合わせて歯科健診票を改訂しました。

問診の項目が加えられたことにより保健指導を充実させる情報となり受診者への指導内容がより具体的に手元に残る形式になりました。

各市町村や事業所での歯科健診時にどうぞご利用下さい。

市町村用 2部複写式（市町村用）
（受診者用）

事業所用 3部複写式（事業所用）
（歯科保健協会用）
（受診者用）

1部30円（税、送料別）

お申し込みは、歯科保健協会までお願いします。

歯科健康診査票（市町村用）

（次枠の中をご記入ください。）

「あなたの歯の数は 本です。」

1. 現在の歯・喪失歯の状況（喪失歯のうち、補綴処置の必要な歯には×を記入）

2. 歯周組織の状況

3. 口腔清掃状態

4. その他の病変

5. 付添区分

6. 検査結果

7. 歯の健康状態

8. 歯科保健指導

9. 歯を失った歯の歯槽の状態

10. 歯を失った歯の歯槽の状態

11. 歯を失った歯の歯槽の状態

12. 歯を失った歯の歯槽の状態

歯科健康診査票（市町村用）

歯科健診結果のお知らせ（受診者用）

「あなたの歯の数は 本です。」

あなたの歯の数は、検診の結果、本です。

検診の結果、あなたの歯の状況は以下のとおりです。

1. 歯の状況

2. 歯周組織の状況

3. 口腔清掃状態

4. その他の病変

5. 付添区分

6. 検査結果

7. 歯の健康状態

8. 歯科保健指導

9. 歯を失った歯の歯槽の状態

10. 歯を失った歯の歯槽の状態

11. 歯を失った歯の歯槽の状態

12. 歯を失った歯の歯槽の状態

歯科健診結果のお知らせ（受診者用）

H16年度 仮設住宅における口腔ケア指導事業報告 H17年度 健康サポート事業についてのお知らせ

新潟県歯科保健協会では中越地震発生による被災地支援事業として、新潟県からの受託事業である「仮設住宅における口腔ケア指導事業」を実施致しました。

この事業は災害救助法が適応となった54市町村の仮設住宅に入居している高齢者等に対して、口腔の健康状態改善及び誤嚥性肺炎の予防を目的として行われた事業です。

事業の概要については、歯科医師、歯科衛生士が仮設住宅の集会場、談話室へ伺い、歯科健診及び口腔ケア指導や歯科保健行動等に関するアンケート調査を行いました。1会場につき4回実施する予定でしたが、計画から実施までの期間が短かったため、受け入れ先等の都合もあり4回の実施が難しい会場もありました。

4回の実施内容は第1回目は歯科医師による講話や歯科健診と歯科衛生士による口腔ケア指導・アンケート調査、2、3回目は歯科衛生士による口腔ケア指導、4回目は再び歯科医師による歯科健診と歯科衛生士による口腔ケア指導・アンケート調査を行いました。

本事業に参加された方は53会場延べ651名です。70歳代の方が全体の約半数を占めました。

歯科健診の結果からは多くの高齢者がう蝕や処置の必要な喪失歯を所有していることや歯肉、義歯、口腔の清掃の状態についても何らかの症状を持っていることが明らかになりました。

アンケート調査からも、噛みにくい、発音しにくい、歯肉や顎が痛んだ経験がある、食べられない食品がある、話す言葉が不明瞭になった経験があるなど、多くの対象者が何らかの口腔関連の不自由さを経験しています。これらの自覚症状はう蝕をはじめ歯肉や義歯、口腔清掃状態の不良に伴い、現れている可能性が高いと考えられます。

参加者には歯ブラシや歯間清掃用具、粘膜・舌清掃用具等の口腔ケアセットが配布され、それらの清掃用具を実際に使用していただきながら口腔ケア指導が行われました。

口腔ケア指導後のアンケート調査からは、食事がおいしくなってきた、胃腸が丈夫になったと感じた、口の中がさっぱりするようになった、歯や入れ歯をよく磨くようになった、歯間ブラシやデンタルフロスを使用するようになった、歯科医院を受診した、口や顎の痛みがなくなってきた、口の渇きがなくなってきた、口の臭いが気にならなくなった等、多くの受診者が症状の改善を自覚しています。

4回すべてに参加された方は少なかったのですが、参加回数が増すにつれ行動や意識の変容、症状の改善からも指導の効果が出ているように感じられました。

お口の体操なども好評で、普段大きく動かすことのなかった舌や口唇等を動かし、お互いの表情を見ながら笑い合うといった光景も見受けられました。

今回の事業では、口腔の健康改善や誤嚥性肺炎の予防はもちろんのこと、閉じこもりがちな高齢者の方々に集会場に集まって頂くことや口腔ケア指導を通して歯科医師、歯科衛生士が入居者の話を聞くことも意義あることだったのではないかと感じています。



平成17年度は中越地震の被災者を支援する、財団法人新潟県中越大震災復興基金からの委託を受け、健康サポート事業の一環として下記の内容が予定されております。

健康サポート事業

歯科医師等による口腔ケア指導事業

実施目的

被災地の介護関係職員を対象に口腔ケア研修会を行い、要介護者の誤嚥性肺炎、介護の重度化を予防するとともに、仮設住宅入居者等の高齢者に対し個人に合った口腔ケア指導を行い、被災地における歯科保健の質の向上を図る。

内容

- 1 誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア指導者研修会
 - (1) 対象者
被災市町村の介護支援専門員、訪問介護員、訪問看護師、介護保険施設職員
 - (2) 内容
歯科医師・歯科衛生士による講演、実技講習及び援助計画の助言指導
- 2 仮設住宅等における高齢者の口腔ケア指導
 - (1) 対象者
仮設住宅等に入居している高齢者、障害者、要介護者等
 - (2) 実施方法
 - ア 仮設住宅の集会場等で、歯科健診及び口腔ケアを実施する。
 - イ 外出が困難な要介護者等に対し、歯科衛生士による訪問口腔ケアを実施する。

お口の体操ビデオのご紹介

仮設住宅における口腔ケア指導事業でも好評だったお口の体操ビデオが作成されました。

● お口の体操の効果

- 口腔内に食べかすが残らない
- 嚥下時のむせがなくなる
- 発音がよくなる
- 唾液の分泌がよくなる
- 表情が豊かになる

手と足と同じように、お口にも、リハビリ体操が必要です。お食事の前に、チャレンジしてみよう。

● お口の体操



● お一人で口の体操を行うのが難しい方は…

介助者がお手伝いする方法があります。舌を動かす時は、舌の先を直接持つと滑りやすいので、ガーゼなどにくるんで持つとよいでしょう。



舌、口腔周囲筋、頭頸部のストレッチ及び呼吸機能訓練や嚥下間接訓練を取り入れた約7分の「お口の体操」となっています。ディサービス利用者が昼食前後のわずかな時間帯を利用して実施できるよう配慮してあります。併せて家庭でも実施できます。ビデオには、2種類の速さの「お口の体操」を収録してあります。このうち「ゆっくり編」は高齢者にも無理なく運動できる速さに調整してあります。また、「介護者のためのワンポイントアドバイス」として一人で運動を行うことが困難な要介護者の補助をする際に必要なアドバイスも収録してあります。ビデオに合わせてやってみましょう。

インターネットから視聴できますので、ご覧ください。

「要介護者口腔ケアネットワーク」

<http://www.dent.niigata-u.ac.jp/oral-care/>
～お知らせ～

- お口の体操ビデオは、近々DVDとして斡旋販売を予定しております。お申し込みは、しばらくお待ち下さい。
- 「要介護者口腔ケアネットワーク」より**口腔ケアマニュアル介護者向け手引き**もご覧いただけます。

新刊絵本の紹介

「おしえてフッソマン フッソってなあに？」

定価 1冊 1,500円（消費税・送料別）

監修：境 脩（NPO法人日本むし歯予防フッ素推進会議会長）

作者：市来 英雄・田浦 勝彦 絵：松元 祐子 発行：砂書房

フッソマンと一緒に大昔の地球へタイムトラベルしてみましょう。

フッ素は、地球が誕生したときから存在している元素で、あらゆるものに含まれていて私たちの身体になくてはならない大切な栄養素であることをおしえてくれます。（歯の健康に必要なフッ素は、みんなのともだち！）

保育園、幼稚園、小学校（低学年）等でぜひご活用下さい。

当協会は、この絵本を販売しております。

なお、既刊絵本「虫歯をキック！なぜなぜ山のフッソマン」の販売も合わせて行っております。

定価 1冊 1,500円（消費税・送料別）



ヘルシースマイル21「歯の健康教育実践スライド集」

ヘルシースマイル21推進員養成事業の一貫として作成いたしましたスライド集です。総論編・乳幼児編・学童期編・成人編・要介護者編の5編が1枚のCD-ROMにまとめられております。

初めて使用される方にも分かりやすい解説書付きですので、市町村、学校、歯科医院等でぜひご活用下さい。

定価 1冊 3,000円（消費税・送料別）



お問い合わせ、お申し込みは歯科保健協会までご連絡下さい。

財団法人 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

お知らせ

第26回全国歯科保健大会 新潟県で開催されます

（入場無料・お誘い合わせのうえ、ご参加下さい）

〈メインテーマ〉 「地域で育むヘルシースマイル」～心も元気 お口も元気～

〈日時〉 平成17年11月12日（土）12時30分～17時

〈会場〉 新潟コンベンションセンター（朱鷺メッセ）

〒950-0078 新潟市万代島6-1 TEL 025-246-8400

〈プログラム〉 各種表彰

特別講演 「歯と無重力」 宇宙飛行士 毛利 衛

シンポジウム 「みんなで取り組む歯科保健」

〈主催〉 厚生労働省・新潟県・新潟市・日本歯科医師会・新潟県歯科医師会

ヘルシースマイル21推進員養成事業 (新潟県委託事業)

この事業は、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」を養成するために、3つのコースで講習会を開催するもので、平成14年度から始まり、今年度で3年目になります。

各コースの内容は、以下のとおりです。実施につきましては、おってご案内致します。皆様のご参加をお待ちしております。

スタンダードコース

歯科保健についての正しい知識を伝達出来る人を養成するために、歯科衛生士による講義と実習を行います。食生活改善推進委員、母子保健推進員及び保健推進員等を対象に、地域振興局健康福祉（環境）部、健康福祉（環境）事務所及び新潟市保健所等県内28会場で開催します。

9月～3月末実施予定

参加者の声

- ・ 歯間ブラシ、デンタルフロスの必要性がわかった。
- ・ 歯と全身の健康との関係について痛感した。
- ・ 講習で聴いた内容を家族、周りの人に伝えたい。

申込先 各地域振興局健康福祉（環境）部
各地域福祉（環境）事務所
新潟市保健所

個別健康教育コース

歯科保健について、個別健康教育が出来る人を養成することを目的に県内5会場で、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を対象に実施します。内容は、歯科医師による講義とグループ討議、歯科衛生士による実習を行います。



日程

- 8月3日（水）上越市民プラザ
- 8月4日（木）サンライズ六日町
- 8月8日（月）県庁講堂
- 8月18日（木）アトリウム長岡
- 8月22日（月）アミューズメント佐渡

参加者の声

- ・ 日常の中で見落としていたことに気づいたり、指導のポイントがわかり、実践に役立つ内容だった。
- ・ いろいろな職種の方の参加により、他職種の視点もわかりよかった。

申込先 新潟県福祉保健部健康対策課

集団健康教育実践コース

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を対象に実施し、50会場50名を養成します。受講者が健康教育を行う場面を実際に設定し、歯科保健協会が派遣する講師と共同で健康教育を行います。

9月～3月末実施予定

参加者の声

- ・ プロジェクターやパソコンを使っでの指導はじめてだったが、使い方がわかり、効果もあってよかった。
- ・ デンタルフロスの実習も今後自信を持って実施出来るようになった。

申込先 新潟県歯科保健協会

お尋ねに答えて

新潟大学大学院 医歯学総合研究科 口腔生命科学専攻
摂食環境制御学講座 歯周診断・再建学分野

総括医長 久保田 健彦

(歯周病学会認定医・歯周病専門医)

教授 吉江 弘正

(歯周病学会指導医・歯周病専門医)

Q. 喫煙と歯ぐきの病気について教えてください。

A. ご質問の「歯ぐきの病気」ですが、歯ぐきの病気の中で最も多いのが「歯周病」です。歯周病は、歯ぐきの炎症「歯肉炎」とその炎症が歯ぐきを支える骨にまで及んだ「歯周炎」に分けられますが、歯周病のどちらも喫煙が危険因子となる事が科学的にも証明されています。また、歯ぐきや舌にできる癌も喫煙が危険因子となる事がわかっています。

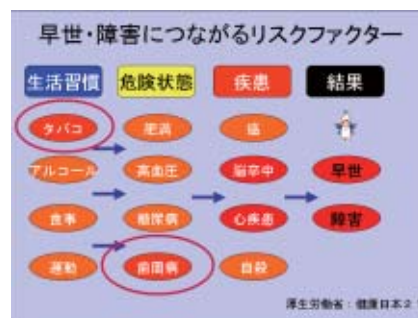
では、喫煙はどうして歯ぐきに良くないのでしょうか？喫煙者のお口の写真（写真1右）を見てもらうとわかりますが、喫煙によって歯ぐきは黒ずみ、お口の歯周病の原因となる細菌も増えやすく不潔になっています。しかもっと悪い事は、私たちの研究でも調べていますが、喫煙が身体を守るための免疫力やそのもとになる白血球などの免疫細胞の働きを傷害する事がわかったのです。この喫煙による免疫力の傷害は、お口の中だけでなく全身の免疫にも影響して、全身の癌や脳・肺・心臓など全身の致死的な病気の原因にもなっているのです。



左：非喫煙者 右：喫煙者 (写真1)

世界保健機構（WHO）は、「喫煙」が病気の原因の中で（現時点で）「予防できる最大且つ単一のもの」であるとして「禁煙」の重要性を説いています。私たちのグループでは「禁煙」により、わずかに数週間まで歯ぐきの免疫力に関わる物質群が健康のレベルまで回復するという事を国際歯周病専門誌に臨床的

・免疫学的につづけて報告してきました。この結果からも「禁煙」が比較的早期に身体に良い効果をもたらす事がわかると思います。私たちの別の研究では、ある自治体と60人の禁煙希望者を募り一斉に禁煙にチャレンジするという事業を行い、同時に歯ぐきの状態も調べた事があります。その結果、1ヶ月後に39人（65%）もの人が完全に禁煙に成功し、その他の人も全員、喫煙量を減らす減煙に成功しました。歯ぐきの状態も改善傾向を示したのはもちろん、禁煙成功者のみならずそのご家族から「禁煙できて本当に良かった！」と大変喜ばれた事を思い出します。



(写真2)

喫煙は、本人のみならず間接的にも非喫煙者の健康に対しても悪影響を及ぼします。そして歯周病の（予防可能な）最大の危険因子です。歯周病は厚生労働省の「健康日本21」で早世（早く死亡する事）の危険因子と認められ、死につながる全身疾患にも関係します（写真2）。社会的にも喫煙できる場所が急速に限られてきております。ご質問の方は喫煙者でしょうか？喫煙者のご家族の方でしょうか？歯周病だけでなく全身の健康やまわりの方のためにも禁煙に成功されるよう応援しています。最後に、特定非営利活動法人 日本歯周病学会（<http://www.perio.jp>）が採択した「禁煙宣言」パンフレットからのまとめを示します。

喫煙者は歯周病にかかりやすい！

喫煙者は非喫煙者に比べ2～8倍の危険度で歯周病にかかりやすくなります。さらに、喫煙による不快な口臭、味覚の鈍麻、歯肉の黒色化や歯面の着色など口腔内環境は悪化します。

喫煙者は歯周病の症状に気づきにくい！

タバコに含まれている化学物質が喫煙者の歯肉出血を減少させたり、歯肉表面を硬くすることで歯周病の症状が隠されてしまいます。

喫煙者では歯周病の治りが悪い！

歯周病の進行に応じて様々な治療が行われています。しかしながら、どのような歯周治療に対しても喫煙者では治りが悪いことが報告されています。

歯周病は全身疾患のリスクを高める！

歯周病は糖尿病、心筋梗塞や低体重児出産、早産などの発症と関係します。つまり、喫煙している歯周病患者では、これらの病気にかかるリスクがいつも高まります。

タバコをやめましょう！

タバコをやめれば歯周病を含め様々な病気リスクが著しく低下し、さらに周囲に対する悪影響も減ります。歯周病だけのためではなく、全体的な健康のためにも1日も早い禁煙をおすすめします。