# 歯科保健だより

2013
第62号

## 平成24年度より公益財団法人に移行しました

会長　五十嵐 治

皆さん、ご自身のお口の中は快調でしょうか。先ず何よりお口に関心を持ってください。1日に1回は鏡でお口の中をのぞいてみてください。お口の健康は身体の健康の入り口です。人間はおいしく食べてこそ健康でいられるし、健康であればこそおいしく食べられます。

私たち新潟県歯科保健協会は新潟県、新潟県歯科医師会と協力して県民の皆さんのお口と身体の健康のお手伝いをしている団体ですが、平成24年4月1日より、公益財団法人となりました。どうしたら健康でいられるかの知識の普及、お口の健康診断、食べ方や飲み方の指導、健康器具の販売、皆さんからの要請があればいつでも何処にでもとんでいきます。事務局はスタッフ6名と小人数ですが、パワーは溢れています。

新潟県の小学生は日本一むし歯が少ないのです。県民全部の世代が日本一になるべく一緒にがんばりましょう。お口の健康は新潟県の文化です。

## ーもくじー

P2〜P3
歯科保健知識
啓発グッズ紹介
事業紹介

P4・P5
平成24年度
新潟県歯科保健協会長表彰
よい歯のコンクール
研修会情報

P6・P7
切り取り式ポスター
お口のケアで
口臭予防

P8
介護報酬改定・
介護予防マニュアル
改訂について

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

# 歯科保健知識啓発グッズ紹介

## ゴシゴシデンターマン 音楽CD
(製作:NPO法人ウェルビーイング)

歯みがき・フッ素洗口用CDです。音楽に合わせて行うことで、園児全員で楽しく、飽きることなく取り組めます。

**価格1,050円**
(税込、送料別)

**【収録曲・使用方法】**

**❶ ゴシゴシサンバ(歯みがき用)** …約3分
曲・ナレーションに合わせ、リズミカルに歯みがきを行うと、2回の持ち変えで歯の隅々までみがくことができます。

**❷ ブクブクキラー(フッ素洗口用)** …約1分
曲にあわせてブクブクうがい(フッ素洗口)を行います。

## は～もに～カルタ NEW
(製作:新潟県・新潟大学予防歯科学分野
新潟県歯科医師会・はーもにープロジェクト)

遊びをとおして歯やお口の健康について学んでもらうことを目的としたカルタです。読み札の漢字やカタカナに全てふりがながふってあるため、園児から児童まで幅広く活用できます。

●絵札・読み札各44枚
(箱入り)
**価格2,100円**
(税込、送料別)

歯科保健協会では、歯科保健知識啓発のため、様々なグッズをとりそろえています。
各種グッズは歯科保健協会ホームページでもご覧いただけます。

## 歯科保健啓発用紙しばい

園児や児童、高齢者の指導に適したパワーポイントによるデジタル紙しばい(スライド集)です。スライドをプリントアウトすることにより、簡単に紙媒体の紙しばいを作製できます。

子ども編では、かわいらしい絵の物語をとおしてお口の健康について学べます。高齢者編では、誤嚥性肺炎や、お口のトレーニング方法等について分かりやすく解説しています。

**CD-ROM 収録内容**
- 子ども編(未就学児～高学年)　5話
- 高齢者編　1話

**価格2,100円**(税込、送料別)

紙媒体の受注販売も承っております。
- 取扱サイズ:A2版、A3版

# 協会事業紹介

## 歯科健康指導事業

歯科健康指導事業では、歯科衛生士がお申し込みをいただいた会場に伺い、かむ力の検査、歯周病のテストに基づいた歯科保健指導等を行います。対象は、特定健診・特定保健指導の対象者等です。

お口の健康は全身の健康に影響することが様々な研究にて報告されています。本事業では個別指導や各種テストを通じ、受診者のお口の健康への関心を高め、健康維持のお手伝いをします。詳細は歯科保健協会までお問い合わせください。

【事業内容】

**❶個別保健指導**
歯科衛生士が個別指導を行い、健康管理の意識を高めます。

**❷かむ力のテスト**
咀嚼力判定ガムを用いて5段階でかむ力を評価し、結果に基づいた保健指導を行います。

**❸歯周病のテスト**
唾液中の微量な出血の有無による歯周病のスクリーニング検査に基づいた保健指導を行います。

※②、③については、結果の全体集計も行っています。

**咀嚼力判定ガム**
かむことにより色が変化するガムです。

## 新潟県歯科保健協会は みなさまのお口の健康を応援します!!

歯科保健協会では、みなさまのお口の健康づくりを応援するため、歯科保健に関する事業や資料・グッズ等の有料頒布を行っています。

**歯科保健事業**
- 歯科健康診査
- 歯科健康指導事業
- う蝕予防事業(フッ素塗布)
- 歯科保健研修会
- お口の健康教室　等

**資料・グッズ等の取り扱い**
- 歯科保健知識啓発資料
- 歯科保健知識啓発グッズ
- フッ化物洗口器具
- 口腔ケアグッズ　等

**知って得する歯科保健情報をお届けします!**


*問い合わせ先* **新潟県歯科保健協会**
TEL **025-283-0525**　mail **ndhs@plum.ocn.ne.jp**
FAX **025-283-4746**　H P **http://niigata-dhs.com**

## 平成24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す。

**【個人の部】**(敬称略)

原沢 正昭 （南魚沼市・歯科医師）
飯原　 仁 （上 越 市・歯科医師）
猪股 文明 （阿賀野市・歯科医師）
佐藤 直久 （長 岡 市・歯科医師）
中林　 弘 （十日町市・歯科医師）
髙田 純子 （新 潟 市・養護教諭）

**【団体の部】**(敬称略)

社会福祉法人真生会 光華保育園（新潟市）
新潟市立大淵小学校

平成24年9月1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。

## 平成24年度よい歯のコンクール

平成24月7月9日（月）、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。

### ◎新潟県母と子のよい歯のコンクール

実施要領の定める期間内に、3歳児歯科健診を受けた幼児とその母親のうち、母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。

最優秀賞の小笠原さん親子は厚生労働省が主催する「第61回母と子のよい歯のコンクール中央審査会」へ新潟県代表として推薦されました。

**【入賞者】**(敬称略)

**最優秀賞** 小笠原　亜紀子 瑠夏（長 岡 市）
**優 秀 賞** 齋 藤　こずえ 碧波（糸魚川市）
宮 澤　弘　江 陽和（十日町市）
小 林　　綾 美織（魚 沼 市）
遠 藤　さやか 莉亜（佐 渡 市）
歌 代　佐知江　諒 （ 燕　 市）

**～よい歯のコンクール応募状況～**

**○母と子のよい歯のコンクール**

| | | |
|---|---|---|
| 3歳児歯科健診受診者数 | | 17,934名 |
| | 県審査 | 10組 |

**○いきいき人生よい歯のコンクール**

| | | |
|---|---|---|
| 応募数 | 70歳代の部 | 16名 |
| | 80歳以上の部 | 15名 |

### ◎いきいき人生よい歯のコンクール

満70歳以上を対象に、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。

**【70 歳代の部】**(敬称略)

**最優秀賞** 石黒　静 子　76歳（新潟市）
**優 秀 賞** 伊東　キクノ　78歳（上越市）
広沢　幸 一　77歳（新潟市）
花形　文 男　71歳（胎内市）

**【80 歳以上の部】**(敬称略)

**最優秀賞** 佐藤　フミエ　89歳（三条市）
**優 秀 賞** 古川　正 治　83歳（妙高市）
丸山　トミエ　81歳（上越市）
徳永　幸 子　80歳（見附市）



## ～研修会情報～

*これだけは知っておきたい！*

### 歯科専門職のためのフッ化物応用セミナー

歯科専門職として、専門的見地から助言やサポートをするために、"これだけは知っておきたいフッ化物応用"の知識について学ぶ研修会です。

**日 時** 平成25年3月28日（木）15:00～16:45
**会 場** 長岡市立劇場 大会議室
**対 象** 歯科医師、歯科衛生士 等
**定 員** 概ね100名　**受講料** 1,000円
**講 師** 新潟大学医歯学総合病院 予防歯科 助教 岩崎 正則 先生

### 平成25年度 特別研修会のお知らせ

平成25年度前半、学校や保育所・幼稚園の職員のみなさまを対象に、フッ素洗口についての研修会を開催します。（受講料無料）

この研修会は、フッ素洗口実施の担い手である現場のみなさまに安全・効果的に取り組んでいただけるよう企画しました。詳細が決定次第、ホームページ 等でご案内いたします。

歯科保健協会主催研修会として、上記のものを開催します。
詳細については、ホームページのご案内もご覧ください。

**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

## ～研修会報告～

### ベッドサイド・口腔ケアテクニック

平成24年12月9日（日）、介護施設や病院等で口腔ケアに携わっている方々を対象に開催しました。研修会後半は小グループに分かれ、口腔内に貼り付けた「きざみ海苔」を汚れと想定しながらの実習を行いました。体位調整や、ブラッシングの手技だけでなく、口腔ケア前後の聴診と脈拍・酸素・酸素飽和度の確認、スマートフォン等を使用した口腔内撮影法など、内容盛りだくさんの研修会となりました。

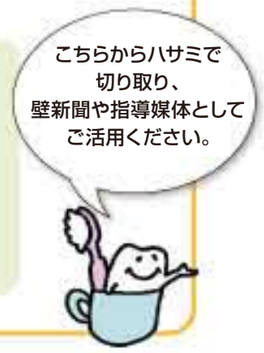
実習の様子

**【研修内容】**

**講義** 『ベッドサイドで行う口腔のケア ～口腔管理のあれこれ～』

**実習** ベッドサイドで行う口腔ケアの手技（相互実習）
口腔アセスメントから口腔ケアプランの作成へ
口腔内写真撮影の方法（連携した口腔ケアのために）

**講師** 上越歯科医師会 訪問口腔ケアセンター 登録歯科衛生士



# お口のケアで口臭予防

**病的な口臭の90%以上がお口の汚れや病気が原因で発生します！！**

### 原因① 舌苔（ぜったい）

舌苔は、舌に付着する白色や淡黄色の苔状の汚れです。この汚れの中に含まれる細菌や食べかす、粘膜のかすなどにより口臭が発生します。

### 原因② 歯周病

歯周病とは、歯を支える組織（歯ぐきや歯槽骨）が、プラーク（歯垢）や歯石の中の歯周病菌によって壊されてしまう病気です。歯周病が悪化すると歯ぐきから膿が排出され、強い口臭の原因となります。

### 原因③ 進行したむし歯

むし歯で歯に穴があくと、そこに食べかすがつまり、細菌が繁殖します。細菌は繁殖すると強い臭いを発するほか、むし歯自体からも悪臭が発生します。

### 原因④ 入れ歯の汚れ

入れ歯の清掃状態が悪いと、特有の臭いがします。また、清掃状態の悪い入れ歯をそのまま使用していると、入れ歯に接している歯ぐきの炎症や、周囲の歯にむし歯が発生しやすくなり、さらに口臭が強くなります。

### 原因⑤ 唾液分泌の減少

抗菌作用、洗浄作用などの働きをもつ唾液の分泌が少なくなると、お口の中が不潔になり、口臭が発生します。

## セルフケア

自分で行う日常のケア

### 舌の清掃をしましょう！

舌苔は、うがいだけでは取り除くことができません。舌ブラシや、柔らかい歯ブラシを使って取り除きましょう。

**舌の清掃ポイント**

- 1日1回、起床直後、歯みがき前に行います。
- できるだけ前方に舌を出し、水にぬらした舌ブラシ等で舌の奥から手前に向かって一方向に軽い力で動かします。

### 入れ歯の清掃を行いましょう！

食後には、入れ歯を外して丁寧にブラシで洗いましょう。

歯科医師の特別な指示がある場合を除いては、就寝時に入れ歯を外し、水に浸して保管しましょう。

また、入れ歯を清潔に保つためには、洗浄剤の使用が効果的です。

### 正しいブラッシングを身につけましょう！

正しいブラッシングでむし歯や歯周病を予防しましょう。

**<ブラッシング方法>**

歯ブラシを歯と歯ぐきの境目にあて、小刻みに動かしてみがきましょう。

**<補助清掃用具を使いましょう>**

歯と歯ぐきの境目の溝や、歯と歯の間は、補助清掃用具を使いましょう。

**デンタルフロス**

歯と歯の間が狭い場合や、歯と歯ぐきの境目の溝の清掃に適しています。

**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。

### 唾液の分泌を促しましょう！

**<よくかんで唾液量アップ>**

お口の周りの筋肉を動かすことが刺激となって唾液の分泌量は多くなります。食事はよくかんで食べるように心がけましょう。

**<唾液腺マッサージで唾液量アップ>**

耳下腺・顎下腺・舌下腺、3つの唾液腺を刺激する唾液腺マッサージを行うことにより、唾液の分泌が促されます。

**耳下腺マッサージ**

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回す。

**顎下腺マッサージ**

親指を顎の下のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5箇所くらいを順番に押す。

**舌下腺マッサージ**

両手の親指をそろえ、顎の真下から優しく押す。

## プロフェッショナルケア

歯科医師・歯科衛生士が行う専門的なケア

### 定期的に歯科医院に通いましょう!!

お口の病気（むし歯や歯周病）がある場合セルフケアのみで治すことができません。歯科医院で治療を受けましょう。

また、定期的な歯科健診と歯石除去を行うことで、むし歯や歯周病の予防や早期発見・早期治療につながります。

口臭予防にはセルフケアとあわせて、プロフェッショナルケアを受けることも大切です。

【参考資料】
公益財団法人 8020推進財団 発刊
「歯ow to口臭予防 ～お口のケアで健やかな生活～」

Pick up information

# ～介護報酬改定・介護予防マニュアル改訂について～

「高齢者の尊厳保持と自立支援」という介護保険の基本理念を一層推進するため、平成24年度介護報酬の改定や新設及び介護予防マニュアルの改訂が行われました。その中で歯科に関する項目をピックアップし、紹介します。

## 【介護報酬改定】

### 選択的サービス複数実施加算（新設）

介護予防通所介護事業所、介護予防通所リハビリテーション事業所が複数サービス（運動・栄養・口腔）を実施した際に算定できます。

| 項　目 | 算定用件 |
|---|---|
| 選択的サービス複数実施加算（Ⅰ）<br>480単位/月（2種類） | ●利用者が事業所の提供を受ける日にいずれかの選択的サービスを実施していること<br>●いずれかの選択的サービスを月2回以上実施していること |
| 選択的サービス複数実施加算（Ⅱ）<br>700単位/月（3種類） | |

### 口腔機能維持管理加算（旧:口腔機能維持管理加算）と口腔機能維持管理体制加算（新設）

| 項　目 | 内　容 |
|---|---|
| 口腔機能維持管理体制加算<br>30単位/月 | 介護保険施設において、歯科医師または、歯科医師の指示を受けた歯科衛生士が、介護職員に対し、口腔ケアに係る技術的助言及び、指導を月1回以上行った場合に算定<br>（歯科医師または、歯科医師の指示を受けた歯科衛生士の技術的助言及び、指導に基づき、入居者又は、入院患者の口腔ケア・マネジメントに係る計画が作成されていること） |
| 口腔機能維持管理加算<br>110単位/月 | 口腔機能維持管理加算を算定しており、歯科医師の指示を受けた歯科衛生士が入院患者に対し、口腔ケアを月4回以上行った場合に算定 |

### 居宅療養管理指導

| 項　目 | 変　更　点 |
|---|---|
| 歯科医師が行う居宅療養管理指導（月2回まで）<br>同一建物居住者以外　500単位<br>同一建物居住者　450単位 | ●同一日に同一建物住居者以外のものに対して行う場合と、同一建物住居者に対して行う場合の区分に変更<br>●ケアマネージャーへの情報提供の必須化 |
| 歯科衛生士が行う居宅療養管理指導（月4回まで）<br>同一建物居住者以外　350単位<br>同一建物居住者　300単位 | ●居宅・居住系施設入居者の区分をなくし、同一日に同一建物住居者以外のものに対して行う場合と、同一建物住居者に対して行う場合の区分に変更 |

### 経口維持管理加算

栄養ケア・マネジメントの充実を図る観点から、歯科医師との連携、言語聴覚士との連携を強化するよう見直されました。内容としては、算定要件が緩和し、経口維持加算取得の指示は医師に加え、歯科医師も可能となりました。

## 【介護予防マニュアル改訂】

### 運動・栄養・口腔を組み合わせた複数プログラムの導入

運動・栄養・口腔のいずれか1つでも対象であれば複合プログラムの対象者としてよいこととなっています。

＜プログラムの実施回数・期間・参加人数等の目安＞

| | |
|---|---|
| 実施回数・期間 | 毎週1～2回、3ヶ月程度<br>1回あたり約2～3時間のプログラム |
| 参加人数 | 教室10～30名程度 |

### 様式の簡素化

改訂前のマニュアルに示されている様式（口腔機能向上サービスの記録、口腔機能向上サービスの管理指導計画・実施記録）と比較し、簡素化された様式が示されています。この様式はあくまで例示であり、現場の実態に即して有効な様式を用いてよいこととされています。

※介護予防マニュアル（改訂版：平成24年3月）について」は**厚生労働省ホームページ**をご参照ください。

http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/tp0501-1.html

歯科保健だより会報第62号　発行　平成25年3月1日　公益財団法人新潟県歯科保健協会　新潟市中央区堀之内南3丁目8番13号
電　話（〇二五）二八三―〇五二五
FAX（〇二五）二八三―四七四六
e-mail ndhs@plum.ocn.ne.jp