

2006

# 歯科保健だより

第55号

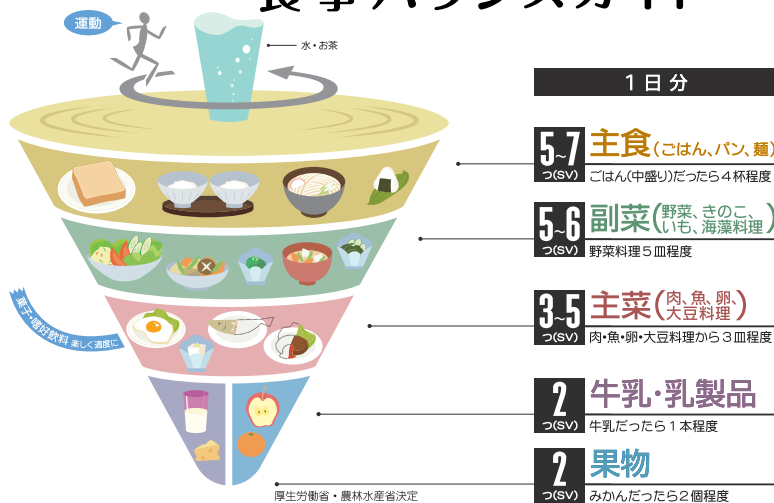


口腔機能向上のための  
実践セミナー  
(新潟会場)



(神林会場)

## 食事バランスガイド



## 目次

- 生涯にわたり自分の歯でおいしく食べられるよう歯科保健対策を推進します  
～よい歯で豊かな食事と会話～  
…………… P 2・3
- 新潟県歯科保健協会役員名簿 …………… P 3
- 新潟県歯科保健協会事業紹介  
～口腔機能向上のための実践セミナー  
～健康サポート事業 …………… P 4・5
- 成人から高齢者の食育について… P 6・7
- お尋ねに答えて  
ドライマウスについて …………… 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/>

## 生涯にわたり自分の歯でおいしく食べられるよう歯科保健対策を推進します

～よい歯で豊かな食事と会話～

新潟県福祉保健部健康対策課

県では、平成13年3月に策定した「健康にいがた21」及び第三次歯科保健医療総合計画「ヘルシースマイル21」により、生涯を通じた歯科保健対策を推進しています。

昨年度は上記計画の中間年にあたり、「健康にいがた21」をさらに効果的に推進するための「健康にいがた21実行計画」の策定及び「ヘルシースマイル21」の中間評価を行い、今後5年間の重点目標や取組の方向性を示しました。

### 「健康にいがた21実行計画」

標記計画の歯科疾患分野について、以下の重点目標や目標値を掲げ歯科保健対策を推進します。

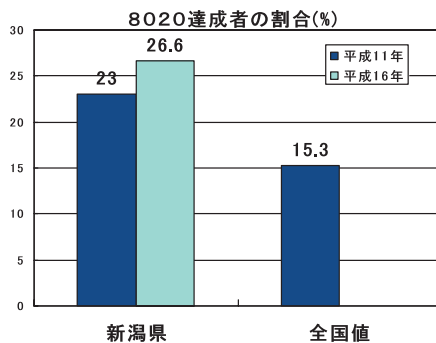
#### 重点目標①：子どものむし歯の減少

新潟県の12歳児（中学1年）の一人平均むし歯数は全国一少なくて大きな成果を上げていますが、市町村によってむし歯数に大きな差があります（平成16年：最低0本～最大4.06本）。

評価指標	策定時値(H11)	現状値(H16)	目標値(H22)
12歳児（中学1年）の一人平均むし歯数	1.8本	1.14本	1本以下

#### 重点目標②：

8020（ハチマルニイマル）達成者の増加



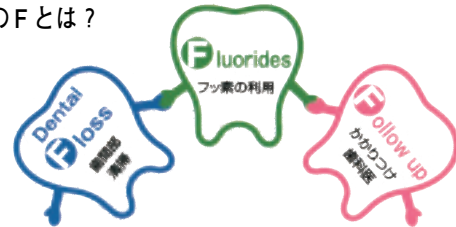
8020達成者（80歳で20本以上の歯を保つ者）の割合は、全国平均よりやや高いものの、わずか4人に1人です。

評価指標	策定時値(H11)	現状値(H16)	目標値(H22)
80歳で20本以上の歯を保つ人の割合	23%	26.6%	30%

#### 重点目標③：

歯と口の健康を保つ3つのFを実践する

3つのFとは？



- ①デンタルフロスなどによる歯間部清掃
- ②生涯を通じたフッ素の利用
- ③かかりつけ歯科医などによる定期的、継続的な管理

3つのFは、歯を失う原因であるむし歯と歯周病を予防するために非常に有効であり、8020達成に不可欠な方法です。県民一人ひとりがこれらを実践することを目標とします。

評価指標	策定時値(H11)	現状値(H16)	目標値(H22)
歯間部清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシ等）を使用している人の割合	19%	35.6%	40%
フッ素洗口を行っている児童・生徒の割合	28%	32%	40%
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合	4%	7.8%	20%

### 「ヘルシースマイル21」の中間評価及び今後の推進方策について

「ヘルシースマイル21」で定めた目標の達成状況等の中間評価を行い、今後の推進方策について取りまとめました。これに基づき、市町村や関係団体等との連携・協働により、平成22年までの後半5年間の歯科保健を推進します。

#### <今後の取組の方向性>

##### 1 むし歯対策の推進

- (1) 子どものむし歯予防
  - ・フッ素洗口の一層の普及等
- (2) 高齢者のむし歯予防

##### 2 歯周病対策の推進

- (1) 若い世代からの歯周病対策の充実

- (2) 生活習慣病と連携した歯周病対策
  - ・成人歯科健診のあり方や健診方法の検討等
- (3) 住民参加による歯科保健活動の推進

### 3 高齢者の口腔機能の維持・向上

- (1) 介護予防への対応
  - ・市町村や事業所が行う口腔機能向上の取組の充実等
- (2) 「元気老人」を対象とした歯科保健の充実

### 4 要介護者・障害者等の歯科保健医療の充実

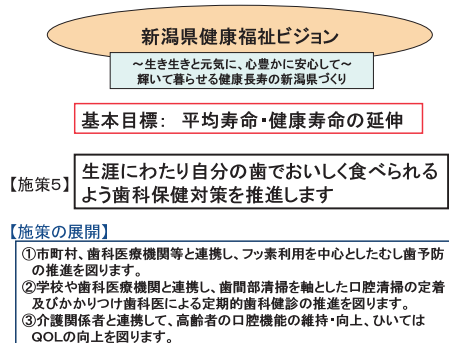
- (1) 口腔ケアに関わる関係者の資質向上と多職種の連携強化
- (2) 障害者等が身近な地域で歯科医療を受けられるような環境整備

## 新潟県健康福祉ビジョン

今後約10年をめどに本県が目指すべき健康福祉施策の方向性を示したもので、平成18年3月に策定しました。このビジョンは、「健康にいがた21」「ヘルシースマイル21」の上位計画にあたるものです。

「輝いて暮らせる健康長寿の新潟県づくり」を基本理念

に掲げ、県民の一人ひとりが「自分らしい、満足度の高い人生」を実現できる社会環境づくりを目指しています。ビジョンでは、基本目標として掲げた「平均寿命・健康寿命の延伸」を図るための重点施策を定め、その一つに「歯科保健対策」を位置づけています。



歯科保健の目的は、生涯にわたる歯や口腔の健康を通じて、充実した食生活、楽しい会話を実現するなど、生活の質（QOL）を向上することにあります。いつまでも自分の歯でおいしく食べられることは、高齢期において生き生きとした満足度の高い生活につながり、健康寿命の延伸に不可欠と考えています。

## 財団法人 新潟県歯科保健協会

### 役員名簿 (H18. 5. 16) (順不同)

会 長	岡田 広明	新潟県歯科医師会長
副 会 長	鈴木 幸雄	新潟県福祉保健部長
	渡邊 廣吉	新潟県町村会長 (聖籠町長)
	萬歳 章	健康保険組合連合会新潟連合会長
専務理事	片山 修	新潟県歯科医師会常務理事
常務理事	桑原 光矢	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
	幾野 博	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)
	吉沢 浩志	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)
	清水 道夫	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	日本歯科大学新潟生命歯学部部長
	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	山田 清	税理士山田清事務所所長税理士
	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	佐々木 繁	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

### 運営委員会

片山 修	新潟県歯科保健協会専務理事 新潟県歯科医師会地域保健部長
幾野 博	新潟県歯科保健協会常務理事 新潟県歯科医師会広報部長
野村 隆	新潟県歯科医師会地域保健部長
瀧 豊	新潟県歯科医師会障害者歯科センター実行委員
山崎 太亮	新潟県歯科医師会学術部員
長島 節志	新潟県歯科医師会管理部員
濃野 要	子供の歯を守る会実行委員
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



## 新潟県歯科保健協会事業紹介

### ～口腔機能向上のための実践セミナー～

介護保険法の一部改正に伴い平成18年度より「新予防給付」の一環として「口腔機能向上」サービスが通所系の事業所等で実施されています。

歯科保健協会では、口腔機能向上サービスに従事する職員（歯科衛生士、看護職員、言語聴覚士、介護職等）を対象により実践的な内容の研修会を企画し、また実習の一部を担当して開催しております。

当初、上越・長岡・村上・新潟・佐渡の5会場を予定しましたが、予定人数の2倍を上回る多くのお申し込みを頂き、さらに4会場を追加して実施しています。

セミナーの内容をご紹介します。

**講師** 社会福祉法人 松波福祉会  
特別養護老人ホームよねやまの里  
歯科衛生士 薄波 清美さん



#### 講義

1. 介護予防重視型制度改正についての解説
2. 口腔機能向上サービスの流れ
3. 口腔機能の基礎知識と加齢に伴う口腔の変化について

#### 演習

事前・事後アセスメントについて

「個別口腔機能の向上計画」の作成方法について

#### 実習

口腔清掃介助方法

口腔機能のリハビリテーション

## 口腔機能向上サービス実践セミナーに携わって

特別養護老人ホームよねやまの里  
歯科衛生士 薄波 清美

平成18年の4月より通所系の介護サービス事業所で、運動器の機能向上・栄養改善とともに口腔機能の向上サービスが導入されました。この制度改正により介護保険制度の中で始めて口腔に関するサービスが位置付けられることになりました。

私は行政での非常勤や歯科医院勤務を通じて、介護保険制度の始まる以前より寝たきり高齢者の口腔ケアに細々と携わって参りました。しかし、サービスが位置付けられていなかった為に、ニーズがありながらもサービスを提供できない体制にジレンマを感じていました。今回の制度を足がかりに、口腔の大切さを介護者を含め、多くの介護関連職種に知ってもらえると期待しています。

ともすれば、お口の中の問題は後回しにされてきた介護の現状がありました。しかし、高齢者の直接死因の第1位が誤嚥性肺炎であるという現状を踏まえると、多くの要介護者は口腔内に問題をすでに抱えているのです。口腔機能の向上サービスを提供する事で、口腔の機能を評価し、ニーズを把握することが出来ます。必要なサービスを早い時期から受ける事で、最後まで快適な生活を続ける事が出来るのです。

高齢者に対してアンケートを行うと楽しい項目は、寝たきりになるほど『食べること』です。口腔機能の向上サービスを実践して下さる事業所の職員の力になって、高齢者のささやかな期待にこたえていきたいと思います。



ボタンプル運動

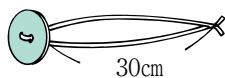
セミナーで好評の口腔機能向上訓練のための製品をご紹介します。

### ●ボタンプル

ボタンプルを使用し口輪筋（口腔周囲筋）を強化します。

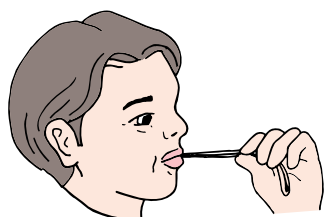
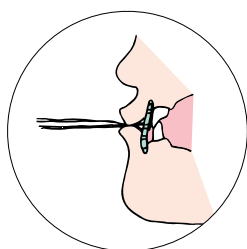
ボタンプルの作り方

- 直径約3cmのボタンに62cmにカットした丈夫な糸（坪糸<sup>つばいと</sup>#15 ホームセンターで購入可）を通し両端を結ぶ。



使い方

- 口唇と前歯の間にボタンをいれ、糸を引っ張る。
- 前方だけでなく上下左右にも糸を引き、引っ張る力に抵抗するように口唇に力を入れる。



ボタン（特注品）  
10個 800円  
（消費税・送料別）

### ●お口の体操カレンダー



おいしく食べて楽しく過ごすためには、お口の体操を毎日続けることが大切です。

全部の体操が終わったら○印を付けるカレンダー形式3種類を作成しました。

お口の体操カレンダー1, 2, 3  
各30部入り2,000円（消費税・送料別）

### ●お口の体操DVD



- 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

定価 1,000円（消費税、送料別）

お問い合わせ、お申し込みは  
歯科保健協会までお願いします。

TEL 025-283-0525  
FAX 025-283-4746  
e-mail ndhs@plum.ocn.ne.jp

### ～健康サポート事業～

昨年度に引き続き平成18年度も（財）新潟県中越地震復興基金の助成により、健康サポート事業を実施いたします。

昨年度は、中越地震の被災者を支援する復興基金からの委託を受け、被災市町村の介護支援専門員、訪問介護員、訪問看護師、介護保険施設職員を対象に、健康サポート事業を実施しました。

誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア指導者研修会の基礎コースは、10会場393名の参加でした。事後のアンケートからは、「今後口腔ケアを施設内で取り組みたい」という声が多かったです。技術取得コースは、17会場で実施しました。研修会后施設利用者の様子で変化が感じられたことは、「口臭減少」でした。また、研修会后は「誤嚥、姿勢、観察」に気を付けて口腔ケアを実施している施設が多くなりました。

仮設住宅等に入居している高齢者、障害者、要介護者等を対象に、仮設住宅の集会場（10会場）で歯科健診・歯科保健指導を実施し、外出が困難な要介護者に対して歯科衛生士が行う訪問口腔ケアを実施しました。

## 成人から高齢者の食育について

(社)新潟県栄養士会新潟市支部 行政栄養士協議会

小川佳子

成人期から高齢期の栄養・食生活の課題は「生活習慣病対策と介護予防」です。年代や性別を問わず、自分にとって適切な食事量と内容を知り、健康に配慮した食事を選んだり、おいしく作れるスキルを身につけることは、大人の「生き抜く力」になります。国においても、「食育基本法」推進のための「食育基本計画」や「健康フロンティア戦略」など生活習慣病対策の具体的な施策が次々と示されています。

### 食事バランスガイドの普及・活用

昨年6月に作成された「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、という「食事」の基本をわかりやすく「コマ」のイラストで示したものです。1日にどれくらいの主食、副菜、主菜、牛乳や乳製品、果物をとったら良いかを「料理」という形で、成人一般向けにわかりやすく表現されています。この「食事バランスガイド」はスーパーマーケットやレストランなど日々の暮らしのなかで食べ物を選ぶ時に目にとまる表示がされ、より健康的な食品やメニューの提供、食品や料理を選択するときのガイドになることが望まれています。また、「食事バランスガイド」は一般成人向けの他に、増加する30～60歳代の男性肥満者や単身者、子育てを担う世代に焦点を絞って、「食事が基本」、「野菜料理をもっと食べよう」「朝食は欠かさずに」などのメッセージを発信しています。

(社)新潟県栄養士会新潟市支部では、平成17年度の新潟市市民健康・福祉まつりで「食事バランスガイド」の普及を目的として「栄養ひろば」を担当しました。

「多い？少ない？私の食事量」～コマで確認！食事バランス」をテーマに、自分にとって適切な食

事量・内容を知ってバランスよく食べることの大切さをアピールしました。

多くの参加者から、「バランスガイドは初めて見た」「野菜が不足している」「主菜が夕食に偏りがち」などの声が聞かれ、バランスガイドの普及と日頃の食生活を振り返ってもらう機会とすることができました。親しみやすく、「料理」で示されていることで、男性や料理をしない人にもアプローチできる媒体として、さらにバランスガイドの普及・活用を図っていく必要を感じました。



新潟市市民健康・福祉まつりより

### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に注目！

平成16年度の国民健康・栄養実態調査結果で、「40～74歳男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われる者または予備群」と公表されました。

増えすぎた内臓脂肪は高脂血症、糖尿病、高血圧を引き起こします。生活習慣病の「予備群」でありながら自覚していない人に対し、「予防」の重要性や効果を認識してもらい、具体的な行動変容に結びつけるために「メタボリックシンドローム」の概念が導入されました。

ご自分や家族の方に次のような生活習慣は見あたりませんか？男性では「1回の食事に30分以上かけて満足するまで食べ、間食が多く、アイスクリームを好む。交通手段は自動車が多く、喫煙歴がある」。女性では「食事は満足するまで食べ、料理に砂糖をよく使う。」これらは、内臓脂肪蓄積を



引き起こす生活習慣の特徴です。メタボリックシンドロームやその予備群から脱却するには3～6ヶ月で現体重の5～10%のゆっくりペースの減量が勧められています。まずは目標を立て、目標達成のために実行することを決めると減量も確実です。例えば、

**目 標** 「3ヶ月でウエスト-3cm。きつくなったズボンがはける。」  
**実行すること** ①体重を毎日計る。  
②夕食後に菓子は食べない。  
③なるべく歩く。

メタボリックシンドロームが心配な方、どうぞ管理栄養士、栄養士にご相談ください。また、(社)新潟県栄養士会では、生活習慣病の発症予防から重症化予防までの食事相談や情報発信機能を備えた「栄養ケア・ステーション」の設置を目指しているところです。

#### 「健康にいがた21」実行計画の推進

県では平成13年に策定した「健康にいがた21」を効果的に推進するため、平成18年3月に「健康にいがた21」実行計画を策定しました。平成13年のベースライン値と平成16年データとの比較では、「野菜摂取量」や「20歳代の男性・女性及び30歳代男性の朝食欠食率」や「20～60歳代男性及び40～60歳代女性の肥満者の割合」は改善されていない状況です。そこで、今後の対策として、栄養・食生活の重点目標として2つの項目が定められました。

「穀類（米飯等）を主食とし、副菜、主菜がそろった食生活にする」

「生活リズムに合わせた規則正しい食事をとる。」

平成18年度には生活習慣病対策のひとつとして、県地域機関の各健康福祉部において「地域食育支援ネットワーク会議」を開催し、地域の食育を推進するため基盤整備が計画されています。また、今年度中には新潟県食育推進計画の作成が予定さ

れています。米どころ新潟の特色を打ち出した食育推進計画が期待されます。

#### 高齢者の食生活

高齢者は、何らかの疾患をお持ちの方が多いと思われれます。高齢期にはそれらの疾患を重症化させることなく、老化を遅らせるよう栄養状態を良好に保つための食生活が重要です。

東京都老人総合研究所では、介入研究の結果から「低栄養予防の食生活指針」が示されています。肉類や牛乳などの動物性たんぱく質や油脂類など、多様な食品を摂取することで、高齢者の栄養状態は改善され老化を遅らせることが可能との結果です。

これらの先駆的な研究結果を踏まえ、高齢者一人ひとりの健康状態に適した食生活支援が必要です。

#### 低栄養予防のための食生活指針

1. 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける
2. 動物性たんぱく質を十分に摂取する
3. 魚と肉の摂取は1：1程度の割合にする
4. 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
5. 油脂類の摂取が不十分にならないように注意する
6. 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
7. 野菜は緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べる。火を通して摂取量を確保する
8. 食欲がないときはとくにおかずを先に食べごはんを残す
9. 食材の調理法や保存法を習熟する
10. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
11. 味見してから調味料を使う
12. 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
13. 会食の機会を豊富につくる
14. かむ力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける
15. 健康情報を積極的に取り入れる

#### 最後に

県民の皆さんがイキイキ、ハツラツとした青・成年期、高齢期を迎え過ごせるよう、科学的根拠を基にした個人対応の栄養・食生活支援ができるように資質の向上に努めていきたいと思っています。

## お尋ねに答えて

新潟大学医歯学総合病院  
加齢歯科診療室くちのかわき外来

伊藤 加代子

Q. 最近、口が渇きます。特に話をしていると、カラカラになって水を飲まないと話せなくなります。何の病気でしょうか？

A. あなたの症状は、おそらく「ドライマウス」だと思います。

ドライマウスとは、唾液の量が減ることによって起こることが多く、「口がカラカラする」「ネバネバする」「話しづらい」「舌がひりひりする」「乾いた食べ物が食べにくい」などといった症状が見られます。

私たちの口の中には、1日1～1.5ℓもの唾液が耳のところにある耳下腺、顎の下にある顎下腺、舌下腺から分泌されています。この唾液は、表1に示すようにさまざまな原因によって減少します。薬剤の中には残念ながら口渇の副作用を持つものがあります。シェーグレン症候群というのは、口と目の乾燥がおこる免疫の病気です、1：13.7の割合で女性に多いといわれています。また、ストレスなどによる緊張状態が続くことによってドライマウスが起こることもありますので、まずドライマウスの原因を突き止めることが大切です。

表1 ドライマウスの主な原因

- ・薬剤の副作用によるもの
- ・全身の病気（糖尿病など）によるもの
- ・シェーグレン症候群によるもの
- ・唾液腺の病気によるもの
- ・ストレスによるもの
- ・口呼吸によるもの
- ・口の周りの筋力の低下によるもの
- ・女性ホルモンの減少によるもの など

ドライマウスの根本的な治療は原因によって異なりますが、どの場合でも乾燥症状を和らげるためのセルフケアが大切です。

### ①潤いを与える保湿剤を使用する

最近、いろいろな種類の保湿剤が開発されています（図1）。口の中に噴霧するスプレータイプ、塗布するジェルタイプ、うがい液タイプなどがありますので、症状や生活環境に合わせて使用するのがよいでしょう。



図1 さまざまな保湿剤

### ②唾液腺のマッサージ（図2）

マッサージによって唾液の分泌を促します。耳下腺のマッサージは、耳の前のあたりに手をおいて円を描くように行います。顎下腺、舌下腺のマッサージは、顎の骨の下を軽く親指で押し上げます。



図2 唾液腺のマッサージ

### ③しっかりかむ

かむ刺激によって唾液が出てきますので、ガムなどをかむことも有効です。虫歯のリスクを下げるためにはキシリトール入りのものがお勧めです。

### ④規則正しい生活を心がける

適度な運動、十分な栄養補給と睡眠を心がけましょう。

### ⑤むし歯、歯周病の予防

唾液の量が減ると、むし歯や歯周病になりやすくなります。毎日のブラッシングはもちろん、定期的に歯科医院を受診することも大切です。

最近では、ドライマウスを専門的に診ることができる病院も増えています。お一人で悩まずに、一度相談してみてもいいでしょうか？