

2009

歯科保健だより

第59号

あなたは何回かんでいますか……？

すぐ出来る！ 今日からはじめる！
～カミカミアップ術～

食事の時にひと工夫

- **食べ物を一口入れたら箸を置きましょう。**
箸を持ったままだと別の料理が気になってかむことに集中出来なくなってしまう。
一口ずつゆっくりかむことで新たな味の発見があるかも？
- **一口をいつもより5回多くかんでみましょう。**
「いきなり30回といわれても…」という人は一口をいつもより少しだけ多くかんでみましょう。
一口のかむ回数を多くすることで、1回の食事のかむ回数はぐんと多くなりますよ！
- **調理を工夫してみましょう。**
素材を大きめにカットしたり、加熱具合を少し変えるだけでもかむ回数は変わります。
歯ごたえも変わるのでいつもの食材も違った味わいに！

パンフレット「かんで！かんで！メタボ予防」より一部抜粋



—— 目次 ——

- ◎財団法人新潟県歯科保健協会
新会長あいさつ、新役員名簿、協会事務局職員紹介
…… P 2
- ◎平成21年度新潟県歯科保健協会会長表彰
平成21年度よい歯のコンクール
New Goods 1 …………… P 3
- ◎協会事業紹介
平成21年度健やか歯ぐき指導者研修会
平成21年度介護予防実践セミナー…… P 4, 5

- ◎新潟県健康・食育・噛むカム推進事業
委託事業「歯ッピー食育研修会」…… P 6
- ◎第68回日本公衆衛生学会 in 奈良
ランチョンセミナー開催（報告）
New Goods 2 …………… P 7
- ◎お尋ねに答えて
インフルエンザ予防に口腔ケア!? … 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>

新会長あいさつ

財団法人 新潟県歯科保健協会
会 長 五十嵐 治



この度、新潟県歯科医師会の会長就任と同時に、当歯科保健協会の会長に就任いたしました。岡田前会長の思いを継承し、協会の発展と県民の歯科保健推進のために力を尽くしますので、よろしくご指導やご協力をお願いいたします。

当協会は、県や市町村行政、歯科医師会からの財政的支援のもとに事業所や、県民の歯科健診と歯科保健指導を柱にした事業を行っておりますが、歯科保健関連グッズの販売等も行い、広く県民の皆さんに歯科保健の大切さや、取り組み方の

啓発を行ういわば新潟県歯科医師会とは兄弟のような団体です。

新潟県は歯科保健の分野では、全国トップランナーの位置を今のところ保っていると言われております。事実その通りですが、今後はそれにおごることなく一層の努力をし、人間の生活をもっとも根本のところで支える、すなわち栄養を摂ると同時に大きな楽しみである食事と会話を担う口腔健康維持増進のため、きめ細かく充実した事業を行って行きたいと思っております。

泉田県知事は、「歯科保健は新潟県の文化である」と言われております。また、「お米、雪、白い歯、この三つの『白』が新潟県の誇りである」とも言われております。この言葉に恥じめ活動をするのが新潟県歯科保健協会の役割と思ひ、活動いたしたいと思ひます。

財団法人新潟県歯科保健協会 役員名簿

(順不同)

会 長	五十嵐 治	新潟県歯科医師会長
副 会 長	石上 和男	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	佐藤 徹	新潟県歯科医師会常務理事
常務理事	山崎 理	新潟県福祉保健部健康対策課長
	片山 修	新潟県歯科医師会副会長
	井比 陽	新潟県歯科医師会理事
理 事	敦井 榮一	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
	竹石 松次	新潟放送代表取締役社長
	竹内 裕	新潟市保健所長
	茂木 暢雄	新潟県教育庁保健体育課長
	前田 健康	新潟大学歯学部部長
	小倉 英夫	日本歯科大学新潟生命歯学部部長
	荒井 節男	新潟県歯科医師会理事
	関川 一嘉	新潟県歯科医師会理事
	永井 正志	新潟県歯科医師会理事
監 事	山田 清	税理士法人ヤマダ事務所代表社員
	高桑 雅宣	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長
	今井 博	元新潟県歯科医師会長 元新潟県歯科保健協会長
	岡田 広明	前新潟県歯科医師会長 前新潟県歯科保健協会長
参 与	佐々木 繁	新潟県医師会長
	菅 俊秀	日本放送協会新潟放送局長
	高橋 道映	新潟日報社代表取締役社長
	小原 雅之	新潟県銀行協会長
	前川 磐	テレビ新潟放送網代表取締役社長

【歯科保健協会事務局】



石本香乃子 (歯科衛生士) 松井 愛香 (事務) 山田 智子 (歯科衛生士) 星野沙利衣 (歯科衛生士) ・事務局長

新潟県、新潟県歯科医師会とともに県民の皆様の歯や口からはじまる健康づくりをお手伝いします。

平成21年度新潟県歯科保健協会長表彰

歯科保健の発展向上に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できる個人及び市町村、企業体等について表彰されるものです。今年度表彰者は以下の通りです。

<個人> (敬称略)

岩本 融 (歯科医師・上越市)
 田中 溶一 (歯科医師・十日町市)
 入江 修 (歯科医師・長岡市)
 佐藤 陽子 (歯科衛生士・新潟市)

<団体>

社会福祉法人和順会 船江保育園 (新潟市)
 新潟市立赤塚小学校

平成21年度よい歯のコンクール

最優秀賞者には、平成21年9月12日(土)、新潟ユニゾンプラザにて開催された「新潟県健康づくり県民大会」において賞状と記念品が授与されました。

◎母と子のよい歯コンクール (敬称略)

最優秀賞 馬場 菜生 ひめか(新発田市)
 優秀賞 細谷 信恵 志帆(上越市)
 村田 愛美 涼(十日町市)
 子田 香織 聖也(糸魚川市)
 椀沢 美代子 笑真(長岡市)
 佐野 和枝 ひなた(新潟市)

◎いきいき人生よい歯のコンクール (敬称略)

<80歳以上の部>

最優秀賞 鷲田 サイ子 82歳(上越市)
 優秀賞 丸山 長吉 94歳(三条市)
 阿部 慶一郎 85歳(新潟市)
 野上 ナカ 96歳(長岡市)

<70歳以上の部>

最優秀賞 山田 仁 72歳(新潟市)
 優秀賞 田辺 寅治 70歳(新発田市)
 金子 シズエ 76歳(妙高市)
 山田 幸子 71歳(十日町市)

★受賞された皆様、おめでとうございます!★

~New Goods 1~

◇お口元気でハッピースマイル1



A 4版
 オールカラー
 定価 80円/部

一般高齢者向けパンフレットです。

高齢者の健康維持と生活の質を高めるため、自宅でできる口の中の観察ポイントやお手入れ方法、口の運動についてイラストでわかりやすく解説しています。介護予防事業等にご活用ください。

◇かんで! かんで! メタボ予防



A 3変形版観音折り
 定価 32円/部

一般成人向けパンフレットです。

「かむことの効用はひとがすき」のキャッチフレーズのもと、咀嚼の効果とメタボリックシンドロームとの関係、咀嚼回数を増やすためのヒント等をわかりやすく解説しています。

特定健診・特定保健指導事業等、広くご活用ください。

※購入申込・お問い合わせは、
 新潟県歯科保健協会まで…

TEL (025) 283 - 0525
 FAX (025) 283 - 4746
 HP <http://niigata-dhs.com>

ホームページ内ネットショップからもご購入いただけます。
 価格は全て税込、送料は別途頂戴いたします。

平成 21 年度健やか歯ぐき指導者研修会

児童、生徒の歯肉炎対策を推進するため、学校現場の養護教諭等を対象とした「健やか歯ぐき指導者研修会」（新潟県からの受託事業）を県内 5 会場で開催しました。



新発田会場
の様子

3年目をむかえた今年度は、(株)新潟県歯科医師会地域保健部員の先生方よりご講演いただきました。

口腔機能の担う大切さを理解し、歯や歯ぐきの健康を保つことは、全身の健康づくりの基礎とな

る「食」へもつながります。

健康なお口で何でも食べられることの大切さを改めて考えることができました。

実践発表については小・中学校、特別支援学校の養護教諭の先生方より発表していただきました。先進的な取り組みを多くご紹介いただき、受講者からもとても参考になったとの感想が多く寄せられました。

また、「学校現場で歯科保健活動を実施する上での問題点等について」をテーマに活発なディスカッションも行われました。



学校歯科医との連携を必要とする声や、行政の予算や意識の違いによって歯科保健サービスにばらつきがでてしまうことへの改善などの意見がだされました。

近年、学校現場では肥満や喫煙、こころの問題等さまざまな課題があり、歯科保健の取り組みが実践されにくい状況もあります。

しかし、これらの課題にはお口の健康も関係している部分もあります。今回の研修会が現場で活かされ、児童・生徒の歯周疾患予防に繋がるものと考えております。

(敬称略)

長岡会場：中之島文化センター

講師 新潟県歯科医師会地域保健部員 雪野伸剛
実践発表 長岡市立大河津小学校 小黒真子
長岡市立北辰中学校 清野静子

新発田会場：新発田市中央公民館

講師 新潟県歯科医師会地域保健部員 木戸寿明
実践発表 村上市立さんぼく南小学校 菅原恵子
新発田市立川東中学校 渡辺富江

上越会場：上越テクノスクール

講師 新潟県歯科医師会地域保健部員 池田 恵
実践発表 長岡市立越路西小学校 鎌田久美子
上越市立清里中学校 田中美恵子

南魚沼会場：南魚沼市大和公民館

講師 新潟県歯科医師会地域保健部員 山田陽子
実践発表 長岡市立大河津小学校 小黒真子
長岡市立与板中学校 浅井里恵子

佐渡会場：佐渡島開発総合センター

講師 新潟県歯科医師会地域保健部員 隅田光弘
実践発表 佐渡市立赤泊小学校 川上千賀子
新潟県立佐渡養護学校 大蔵佳奈子

平成21年度介護予防実践セミナー

平成21年4月に介護保険制度の一部改正が行われ、口腔ケアに関して「**口腔機能維持管理加算**」※が新設されました。そのため、施設職員や歯科医療関係者との連携が一層望まれています。

今回のセミナーでは口腔機能向上サービス加算を算定するまでの一連の流れ等について、介護現場で活躍されている歯科衛生士の薄波清美さんからご講義いただきました。



講師の
薄波清美歯科衛生士

また、グループワークでは、事例から「口腔機能向上マニュアル」改訂版（平成21年3月）に基づいた「指導管理計画・実施記録」の記入方法や計画の立て方などを話し合ってもらい、各グループから発表してもらいました。



グループワークによって、受講者同士それぞれの施設で日頃行っていることを紹介しあったり、疑問や問題点などを話し合うよい機会となっていたようです。

～参加者からの感想より～

・もっと加算を算定することは大変だと思っていた。もう一度マニュアルを確認し施設で加算を算定する方向で考えていきたい。

*

・新しい様式の記入方法など疑問に思っていたことが理解できてよかった。

*

・口腔機能向上加算は書類が多く、忙しい中(歯科衛生士がいない)施設では無理だと思っていたが、収入が少ない中なんとか加算をとらなければと思っていた。今回の研修を受け加算を算定できるようがんばりたい。

今回のセミナーにより、施設での口腔ケアが一層推進されるようになればと思っています。

CHECK!

平成21年4月からの介護報酬の改定により口腔機能に関する加算等の見直しがありました。

◎新規追加加算

※**口腔機能維持管理加算** 30単位/月

介護保険施設において、介護職員が入所者に対して計画的な口腔ケアを行うことができるよう、歯科医師又は歯科医師の指示を受けた歯科衛生士が、当該施設の介護職員に対して、入所者の口腔ケアに係る技術的助言及び指導等を月1回以上行うことで算定されます。

◎口腔機能向上加算等の見直し

口腔機能向上加算

改訂前
100単位/月



改訂後
150単位/月

アクティビティ実施加算 (介護予防通所介護のみ該当)

改訂前
81単位/月



改訂後
53単位/月

※アクティビティ実施加算については、運動機能向上加算、栄養改善加算、口腔機能向上加算に係る届出を行っている事業所についても、算定が認められるようになりました。

新潟県健康・食育・噛むカム推進事業「歯ッピー食育研修会」

この研修会は新潟県より委託を受け、県内の地域振興局健康福祉（環境）部ごとに実施しているものです。

日ごろ地域で食育を実践いただく方を対象とし、望ましい食習慣の形成における歯科保健の重要性を認識してもらい、日頃の食育推進活動において食育・歯科保健の知識の伝達や指導等を行うことができる人材を育成することを目的としています。

11月末現在までに10会場が終了し、地域の食生活改善推進委員や保育士をはじめ、多くの職種の方にご参加いただいております。



長岡会場
雪野伸剛先生



津南会場
山田陽子先生

昨今、様々な食に関する問題が話題となり、「食育」に対する関心が大変高まっています。テレビやラジオ、食べ物に関するポスター、そしてスーパーのチラシにも「毎月19日は食育の日!」というフレーズが宣伝文句のように使われており、すっかりおなじみのものとなっているようです。しかし内閣府において平成17年6月に交付された**食育基本法**を読み返してみると、「食育」という2文字にこめられた深い思いを改めて考えさせられます。

*

子ども・成人・高齢者、どのライフステージにおいても、豊かで満ち足りた生活を営むためには「食」ということを切り離して考えることはできません。

食育基本法前文にもあるとおり、「食」は生きる上での基本であって、その入り口となるのは口（歯科領域）です。つまり、食育を推進していくにあたって、歯科保健からのアプローチはとても大切な意味をもつのです。

【食育基本法 前文 一部抜粋】

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

健康な歯や口を維持するための適切な歯みがきはもちろんその一つですし、お口の体操等で「食べる（かむ・飲み込む）」ことに関連した筋力を維持・向上させること（高齢者は特に）、そしてどんなものをどの様に食べているか、「食べ方」への支援も必要です。

「食べ方」は、乳幼児期、学齢期の歯・口の成長と共に発達していきます。この時期は、食生活や食習慣の基礎づくりとなり、その後、成人になってからの食生活や生活習慣病予防へも大きな影響を与える大変重要な時期です。

健康・食育・噛むカム推進事業では、モデル保育所において、歯科保健にポイントをおいた食育が実施されています。この事業を機に、今後さらに充実した拡がりを見せるであろう新潟県の食育が今からとても楽しみです。



【モデル保育所で給食前に行われるお口の体操】

第68回日本公衆衛生学会 in 奈良 ランチョンセミナーを開催しました！

平成21年10月21～23日の3日間にわたり、奈良市にて日本公衆衛生学会総会が開催され、22日には歯科保健協会と竹井機器工業(株)共催で「健口くん」の活用を紹介したランチョンセミナーを開催いたしました。



「健口くん」は口腔機能評価で用いられる、オールラジアドコキネシスと反復唾液嚥下テスト(RSST)の測定器で、平成19年度新潟県健康ビジネスモデル推進事業に採択され、竹井機器工業(株)と新潟大学大学院医歯学総合研究科との共同開発によりつくられたものです。

座長は当協会事務局長山田がつとめ、演者として新潟大学医歯学総合病院加齢歯科診療室助教の伊藤加代子先生よりご講演いただきました。



当日は、約90名の保健師、栄養士、医師、歯科医師等様々な職種の方が受講され、皆さん大変興味を示してくださり、セミナー終了後も多くの方から「健口くん」に関するご質問をいただきました。

会場は奈良公園の真ん中。会場への移動の際は、四方から寄ってくる鹿の群れに四苦八苦でしたが、とてもよいセミナーとなりました。

伊藤先生ありがとうございました。

～New Goods 2～

◇DVD かむことの効用は「ひとがすき」



収録時間：13分34秒

定 価 1350円/部

よくかんでゆっくりと楽しみながら食べることは、心と体の健康を保ち、生活の質(QOL)を高め、人生をより一層豊かにしてくれます。

「かむことの効用はひとがすき」のキャッチフレーズのもと、かむことの効用をわかりやすく解説したDVDです。子どもから大人まで食育等幅広くご活用いただけます。

(作成：社団法人新潟県歯科医師会)

★改訂しました！



フッ素関係のパンフレット2種を改訂しました。改訂に伴い、以下のとおり価格が変更となっております。

- ・健康な歯
42円 → **32円/部**
- ・フッ素でブクブク歯をつよく
53円 → **74円/部**
(オールカラーになりました)

※購入申込・お問い合わせは、
社団法人新潟県歯科保健協会まで…

TEL (025) 283 - 0525
FAX (025) 283 - 4746
HP <http://niigata-dhs.com>

ホームページ内ネットショップからもご購入いただけます。
価格は全て税込、送料は別途頂戴いたします。

お尋ねに答えて インフルエンザ予防に 口腔ケア!?

新潟県歯科医師会 地域保健部員
 新潟県歯科保健協会 運営委員

野村 隆

Q. 最近、歯みがきがインフルエンザ予防に役立つと聞きました。本当なのでしょうか?

A. はい。適切な歯みがきや口腔ケアはインフルエンザの発症予防に役立つ可能性があります。

インフルエンザの予防と言えば、うがい、手洗い、マスクに加え、十分な睡眠と栄養補給による体調管理などが思い浮かぶと思いますが、実は近年、適切な口腔ケアを行うことによって高齢者のインフルエンザ発症率が10分の1に激減した、という驚くべき報告があるのです。

この調査は東京歯科大の奥田克爾名誉教授（微生物学講座）らの研究グループによるもので、2つの通所介護事業所の高齢者を年齢、性別、残存歯数、ADL（日常生活動作）、脳血管障害や肺炎などの有無、インフルエンザ予防ワクチン接種率などの条件に偏りが出ないように、歯科衛生士が積極的に介入して口腔ケアするグループ（98人）と、いつも通り我流で歯みがきをするグループ（92人）に分類して行われました。すると調査開始から半年間でインフルエンザ発症者は、前者は1人に対して後者は9人という結果が得られました¹⁾。

以前より、適切な口腔ケアが高齢者の誤嚥性肺炎予防や肺炎による死亡率の低下に効果があることは良く知られています^{2,3)}。口腔ケアにより口やのどの細菌数が減少し、お口の機能や反射機能が改善してくることが気道感染や肺炎予防に繋がりますが、実は同様にこれらの作用によってインフルエンザウィルスの感染も起こりにくくなる可能性があることが示唆されています。

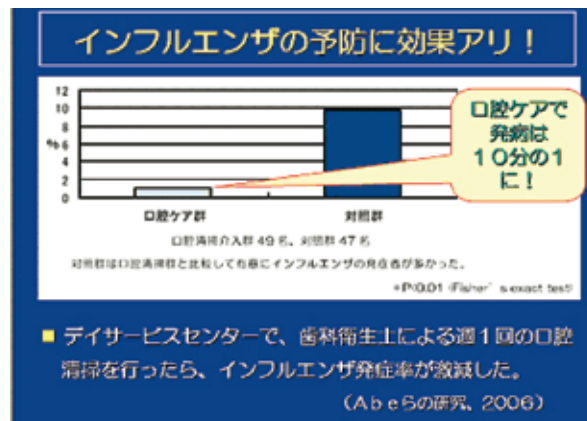
空气中に飛散しているインフルエンザウィルスが私たちののどや気道粘膜にくっついて細胞の中に侵入・感染するためには、口やのどにいる細菌

などが作り出す酵素によってあらかじめウィルス表面にある特殊なタンパク質を切っておく必要があります。口の中を不潔にしておくとかくさんの細菌が作り出す酵素も増加してしまうため、インフルエンザウィルスに感染しやすくなるというわけです。

さらに特に高齢者では、口の中を不潔にしておくとも異物が入って来たときに『せき反射』が起きにくくなると言われ、それによりウィルスに感染しやすくなるとも考えられます。

しかし、ただ漠然と歯みがきをただけではどの程度の効果が期待できるのか不明であり、今後さらに様々な年齢層における大規模な調査研究や科学的メカニズムの検証が待たれるところです。近い将来さらに研究が進めば、適切な歯みがきや口腔ケアがインフルエンザの最も有効な予防法の一つとして推奨されることになるでしょう。

さあ、今日からは「うがい」「手洗い」に加え、さらに「(適切な)歯みがきと口腔ケア」でインフルエンザを予防しましょう。



(引用文献)

- 1) Abe S, Ishihara K, Adachi M, Sasaki H, Tanaka K, Okuda K. Professional oral care reduces influenza infection in elderly. Arch Gerontol Geriatr. 2006. 43: 157-64.
- 2) Yoneyama T *et al* : Oral care and pneumonia, Lancet: Aug 7; 384-818, 1999.
- 3) 米山武義ら：要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究，日歯医学会誌：20，58-68，2001.