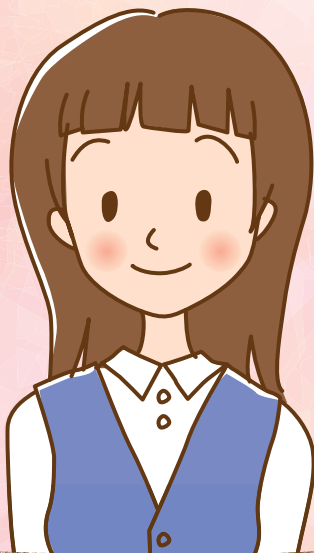


歯科保健だより

2016
第66号

お口の健康保持・増進について事業所での取組みを聞いてみました!



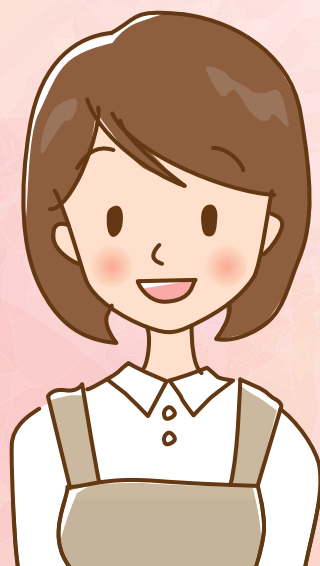
塩沢信用組合
A・Sさん

洗面所の鏡の前にあるものを設置しました!



株式会社ユアテック
K・Wさん

うちの職場では、全員が熱心に歯科保健行動をとっています!



株式会社クラレ
保健師 K・Tさん

お口の健康教室を受け、びっくりしたことがたくさんありました。

詳しくはP5をご覧ください▶▶▶

もくじ

P2・P3
トピックス

平成28年度
新潟県歯科保健協会長表彰
よい歯のコンクール

P4・P5
協会事業報告
事業所での取組みを
紹介します!

P6・P7
切り取り式
ポスター

P8
研修会のご案内
単語探しパズル

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

NEW ホームページをリニューアルしました!

Point1 事業の対象者がアイコンで分かりやすくなりました。

Point2 研修会の受講受付状況がわかりやすくなりました。

Point3 気になる情報を目的別に探すことができるようになりました。

NEW パンフレット改訂のお知らせ 「フッ化物塗布」

一般的にフッ化物はフッ素といわれてきましたが、本来フッ素は元素名であると定義されています。むし歯予防で作用するのはフッ化物イオンであるため、名称を「フッ化物」に統一しました。

このパンフレットでは、一般の方向けにフッ化物塗布の効果・安全性、歯ブラシ法による術式をわかりやすく紹介しています。

【主な改訂ポイント】

- ・「フッ素」から「フッ化物」へ名称統一
- ・フッ化物の安全性についてのページを、より分かりやすくしました。

価格:30円/部(税・送料別)



新しいスタッフが増えました!

今年度より勤務しています、堤あゆ美と申します。

新潟県の歯科保健のさらなる発展をお手伝いできるよう、歯科衛生士として日々努力してまいります。よろしくお願いいたします。



おすすめ商品!

【歯科医院における禁煙支援用 DVD】
「Smoke gets in your life ~煙が命に響く~」

歯科から禁煙支援しませんか?
喫煙している方の健康づくりにご活用ください。



価格:2,000円/枚(税・送料別)

成人歯科保健に活用できるパンフレットも多数取り揃えています!



商品の詳細は当協会ホームページをご覧ください。



平成28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、企業等の団体を表彰するものです。今年度の入賞者は下記の方々です。

【個人の部】(敬称略)

- 豊島 元 (新発田市・歯科医師)
- 中川 昭 (長岡市・歯科医師)
- 蕪木 祐子 (十日町市・歯科医師)
- 横尾 宗一 (妙高市・歯科医師)
- 本多 真一 (燕市・歯科医師)
- 上田 和美 (新潟市・養護教諭)

【団体の部】(敬称略)

- 社会福祉法人敬世会 あかね保育園
- 社会福祉法人明照園 明照保育園
- 小千谷市



平成28年8月27日(土) 新潟県歯科医師会顕彰式にて表彰が行われました。



平成28年度よい歯のコンクール

平成28年7月14日(木)、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。

◎親子のよい歯のコンクール

平成27年度に3歳児健診を受けた幼児とその親のうち、親子ともに健康なお口の状態を保っている方を表彰するものです。
(敬称略)

- 最優秀賞** 吉田 真理子・涼来 (新潟市)
- 優秀賞** 徳永 久美子・愛美 (十日町市)
- 鶴間 瑞妃・刀我 (佐渡市)
- 高橋 衣央・梨乃 (胎内市)
- 小林 雅江・洵 (糸魚川市)
- 三本 絵梨・朱里 (弥彦村)

◎いきいき人生よい歯のコンクール

満80歳以上の方を対象に、20本以上自分の歯があり、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。
(敬称略)

- 最優秀賞** 井上 イキ (長岡市)
- 優秀賞** 矢澤 貞男 (糸魚川市)
- 瀧山 多二郎 (糸魚川市)
- 中町 千エ (十日町市)

～よい歯のコンクール応募状況～

- 親子のよい歯のコンクール
3歳児歯科健診受診者数 17,129名 県審査7組
- いきいき人生よい歯のコンクール
応募数 24名

＼親子のよい歯のコンクール最優秀賞！ 吉田様親子に聞いてみました

Q最優秀賞に輝いた感想をお聞かせください!

最優秀賞を受賞できるとは思っておらず、すごく嬉しかったです。このような親子でのコンクールが少ない中での受賞はとても光栄です。親子共々良い経験と思い出になりました。今後も丈夫な歯を保てるよう、食生活や歯のみがき方など、気をつけていきたいです。

Q涼来くんのお口の健康のためにやっていることはありますか?

歯みがきが苦手だった息子に少しでも歯みがきは楽しい時間だと思ってほしくて、カラフルな歯ブラシを用意し、その日の気分で選んでもらうような工夫をしています。また、よく噛んでもらえるようなご飯作り(少し固めに茹でるなど)の工夫をして、唾液を出し、むし歯予防に心がけています。

Qお母さん自身が気をつけていることはありますか?

自分の口の中をよく見るようにし、少しでも気になることがあれば、歯医者に行き、相談をしています。また、みがき方のクセをチェックしてもらい、まんべんなく磨けるよう、毎日気をつけています。



歯科保健研修会

はじめての口腔ケア ～口腔ケア基礎研修会～



【相互実習のデモンストレーションの様子】

この研修会は、高齢者介護施設等で勤務されているスタッフの皆さんを主な対象に行っています。

毎年ご好評・継続の声を多くいただき、今年で開催7年目を迎えます。

今年度は新潟市・長岡市・新発田市の3会場で開催しました。

口腔ケアに携わる上での基礎知識や口腔ケアグッズの使用方法、相互実習による口腔ケアの手技など「具体的で分かりやすく」をモットーに構成しています。

来年度も開催の予定です。施設新人スタッフの基礎研修や基礎確認等、ぜひ施設口腔ケアの推進・向上にお役立てください。

- 受講者の声** 「講義や物品の使い方の説明がとてもわかりやすかった。」
 「口腔ケアの大切さを再確認する事ができた。他の職員にも知ってもらいたい!」
 「相互実習を通じて快・不快の感覚がわかり、利用者の立場になって学ぶことができた。」

介護予防!口腔機能向上プログラム

この研修会は、介護予防における口腔機能向上プログラムに携わる方を対象に行っています。

口腔機能評価の実施方法、口腔内観察・清掃のポイント、口腔機能向上を図るためのトレーニングやレクリエーションについて、実習をメインに構成しています。



【口腔機能向上トレーニング実習の様子】

- 受講者の声**
 「すぐに役立つようなレクリエーションの紹介があり、実践したいと思った。」
 「グループごとに実習をすることで、細かい部分まで理解することができた。」

お口の健康教室 in双葉寮

お口の健康教室は子どもから高齢者まですべての方を対象に歯科衛生講話、口腔清掃等の実技指導を行うものです。児童養護施設双葉寮からは昨年度に引き続きお申し込みいただき、実施しました。

子ども達は、一生懸命ブラッシングやフロッシングに取り組んでいました。

■**施設担当者の感想**

お口の健康教室を実施するようになってから、デンタルフロスを使うようになり、子ども同士で、「歯ブラシはちょっとずつ動かすんだよ!」と声をかけあう姿も見られるようになりました。

＼子ども達のスキルや理解度にあわせ、個別にフォローをしています!／



■**参加した子ども達の感想**

- 「お口の健康教室をまたしてほしい。(小1)」
 「歯肉炎のことがよく分かった。(小4)」
 「スポーツドリンクに糖分が多いことが意外だった。(高1)」

事業所での取り組みを紹介します!

歯科保健協会では、事業所のみなさまを対象とした事業も実施しています。

■**お口の健康教室**

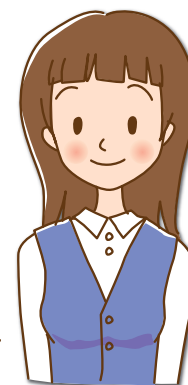
歯科衛生士が伺い、歯科保健講話や口腔清掃の実技指導を実施し、歯科保健知識の普及啓発を行います。

■**歯科健診**

歯科健診及び個別歯科保健指導を実施し、むし歯及び歯周疾患の予防並びに早期発見を促進し、健康増進を図ります。



今回は、事業所の健康増進のため、当協会事業を活用いただいている事業所のみなさまより歯科保健の取り組みについて、お話を伺いました!



塩沢信用組合
A・Sさん

地元の歯医者さんから情報を得て、職員の健康管理の一環として歯科健診を実施しています。そのおかげで、歯は全身の健康の源であることも知りました。

職場内では、昼食後に全員が熱心に歯みがきを実施し、歯科保健に取り組んでいます。

鏡の前にデンタルリンスやフロス、歯間ブラシを設置しました。女性社員を中心に利用者が増え、大変好評でした。

家庭でも使用したり、歯みがきの回数が増えたり、丁寧に磨くようになったなど、お口の健康を意識する社員が増えたように思います。



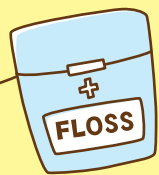
株式会社クラレ
保健師 K・Tさん



株式会社ユアテック
K・Wさん

お口の健康教室を受け、喫煙には歯を失うリスクがあることや、歯周病は脳卒中・心臓病・糖尿病などの全身疾患に関係することに驚きました。

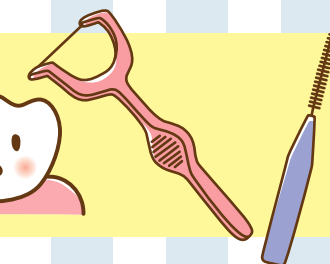
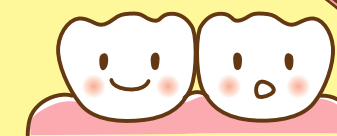
当社で定期的な歯科健診を推奨して、健康づくりを目指していきたいです。



きれいですか？

あなたの

歯と歯の間



“歯ブラシだけ”で磨いていませんか？

歯と歯の間や歯と歯ぐきの溝のお手入れにはデンタルフロスや歯間ブラシが有効です！！

歯と歯の間をきれいにし、**8020**を目指しましょう！！（8020とは80歳になっても20本以上、自分の歯を保とうという国民運動です。）

なぜ必要なの？

歯ブラシだけではお口の中の汚れが半分程度しか取れません。
なぜなら…歯ブラシの毛先が歯と歯の間や歯と歯ぐきの溝に当たりにくいからです！（図1）

清掃用具の組合せとプラーク除去率



(図1)

歯ブラシのみ

取れたプラーク量 58% 残ったプラークの量

歯ブラシと歯間ブラシ

95%

歯ブラシとデンタルフロス

86%

(山本ら 1975年)

どんな種類があるの？

歯と歯の間が狭いところに向いています。
ホルダー付デンタルフロス

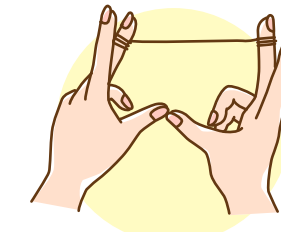
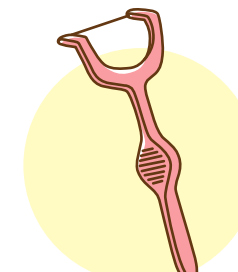
糸巻き型フロス

デンタルフロス

F字型



Y字型



●アンワックスタイプ 清掃効率が低い。 ●ワックスタイプ ほつれにくく、歯と歯の間に通しやすい。

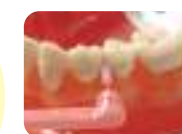
歯と歯の間が広いところに向いています。

歯間ブラシ

I字型



L字型

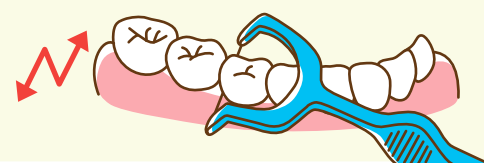


色々な太さがあるので、歯科医師・
歯科衛生士のアドバイスを受け、
選ぶと良いでしょう。

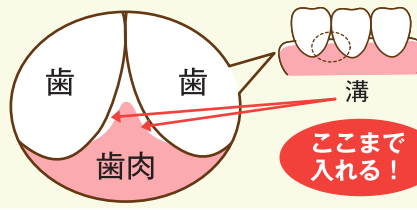
使い方は？

デンタルフロス

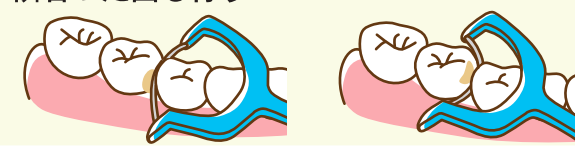
1 歯と歯の間にノコギリを引くように
ゆっくり動かしながら入れる



2 歯と歯ぐきの溝まで入れる

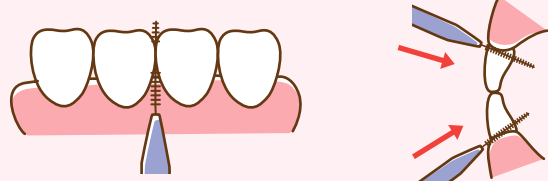


3 フロスを歯面に押しつけたまま
かき出すように2~3回上下にこする
隣合った面も行う

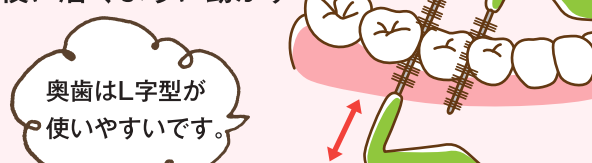


歯間
ブラシ

1 先端が歯ぐきに当たらないように！



2 奥歯は内側と外側から入れる！
2~3回前後に磨くように動かす



プラークを長時間放置してしま
うと、歯石になってしまいます。
1日1回使うと良いでしょう。

やったー
きれいになった



これもオススメ!

タフトブラシ

タフトブラシとは、毛の部分が
コンパクトな歯ブラシのこと
です。タフトブラシも歯と歯の
間や歯と歯ぐきの境目を磨く
のに有効です。



研修会のご案内

■口腔機能向上加算・口腔衛生管理加算実践セミナー

地域支援事業の制度、口腔機能向上加算・口腔衛生管理(体制)加算について、施設での取り組みの実際を施設で活躍する歯科衛生士より学ぶ研修会です。

- 【日時】平成29年3月8日(水) 13:30~16:30
- 【会場】新潟市東区プラザ
- 【定員】概ね30名
- 【対象】口腔機能向上事業及び口腔衛生管理加算に携わる方
- 【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 先生
- 【受講料】2,000円

■歯科衛生士のための喀痰吸引基礎知識

喀痰吸引について、歯科衛生士向けの内容で講義・実習を行います。これからのニーズに先駆け、喀痰吸引の基礎的な知識と技術を学びませんか? 昨年の研修と同様の内容となっております。










- 【日時】平成29年3月12日(日)
講義編:10:00~12:30 実習編:13:30~17:00
- 【会場】新潟市東区プラザ
- 【定員】講義編:概ね40名 実習編:20名
- 【対象】歯科衛生士 等
- 【講師】医療法人社団健進会 新津医療センター病院 看護部長 本間 美知子 先生
- 【受講料】講義編:2,000円 実習編:8,000円

研修内容の詳細・申し込みについては、ホームページ上でもご覧いただけます。みなさまのご参加、心よりお待ちしております。

単語探しパズル

○○○に当てはまる単語をマスの中から探しましょう。(タテ、ヨコ、斜め、文字は重複しても可)。探し終えたあとに残ったひらがなを組み合わせると答えが出ます。ポスターページ(P6・7)を見るとヒントが載っているかも!?

で	る	る	か	む	し	ば
😊	ん	ふ	が	😊	に	ち
ま	つ	た	み	ま	く	け
そ	は	ふ	る	え	え	ん
い	😊	と	に	ふ	ん	し
ぷ	ら	ー	く	😊	ろ	ん
し	か	ん	ぶ	ら	し	す

- ① 歯と歯ぐきの溝のお手入れには○○○○○○が効果的です。 
- ② 歯と歯の間が広い部分には○○○○○○でのお手入れがおすすめです。 
- ③ ホルダー型の①には、Y字型と○○字型があります。 
- ④ 歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目を磨くのに向いているヘッドの小さい歯ブラシを○○○ブラシといいます。 
- ⑤ 酸で歯が溶けてしまう歯の病気を○○○といいます。歯科健診では「C」という記号で表記されます。 
- ⑥ ⑤の予防には○○○の利用が効果的です。本来はフッ化物と呼ばれています。 
- ⑦ 歯周病のはじまりは○○○○。歯ぐきが赤く腫れたり、出血したりします。 
- ⑧ ⑤や歯周病の原因は細菌の塊である○○○○です。歯垢とも呼ばれています。 
- ⑨ 歯みがきは○○○を見ながらするといいですね! 
- ⑩ お口の健康を守るため、定期的に歯科○○○○を受けましょう!

※答えは28年12月15日(木)にホームページにて発表します!!



答えはコチラから!

<http://niigata-dhs.com>

新潟県歯科保健協会

検索

答え ○○○○○○○○

(ヒント:あなたは達成できそうですか?)