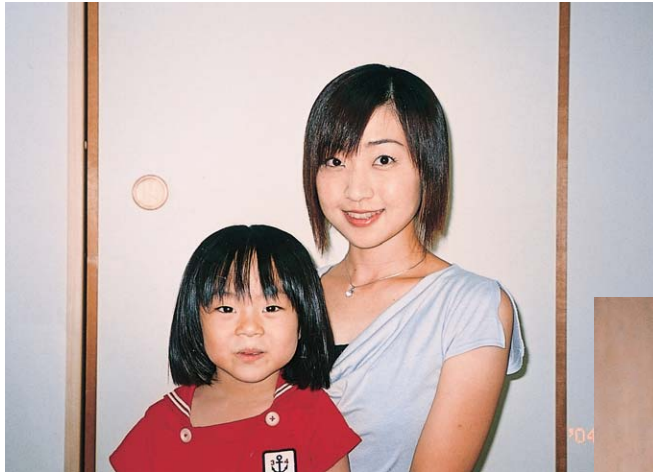


2004

# 歯科保健だより

第52号



母と子のよい歯のコンクール  
最優秀賞 中静清子さん みなみちゃん



いきいき人生よい歯のコンクール  
最優秀賞 山田榮子さん



要介護者の口腔内実態調査にて

## 目次

- 平成16年度 新潟県歯科保健協会長表彰  
母と子のよい歯のコンクール  
いきいき人生よい歯のコンクール  
被表彰者 …………… P 2
- 新潟県歯科保健協会事業紹介  
ヘルシースマイル21推進員養成事業  
すこやか歯ぐき教室 …………… P 3
- 住民参加型地域歯科保健をめざす  
「はーもに一ぷろじえくと」  
…………… P 4・5
- 要介護者への歯科治療のすすめ  
…………… P 6・7
- お尋ねに答えて  
口臭について …………… P 8

財団法人新潟県歯科保健協会

平成16年度  
新潟県歯科保健協会会長表彰  
被表彰者

(敬称略)

歯科保健の発展向上に10年以上寄与し、その業績が顕著であり、将来も引き続きすぐれた活躍が期待できる個人及び市町村、企業体等の団体について表彰。

(個人)

海 口 ゆきよ (歯科衛生士・新発田市)  
近 藤 孝 雄 (歯科医師・長岡市)  
佐 藤 賢 司 (歯科医師・南魚沼市(旧大和町))  
白 田 純 (歯科医師・柿崎町)  
細 山 義 雄 (歯科医師・糸魚川市)

(団体)

社会福祉法人赤塚福祉会 赤塚保育園 (新潟市)  
出雲崎町



平成16年8月28日(土)新潟県歯科医師会館にて、平成16年度新潟県歯科医師会顕彰式が行われ、新潟県歯科保健協会会長表彰が授与されました。

平成16年度  
「母と子のよい歯のコンクール」  
入賞者

(敬称略)

最優秀賞

中 静 清 子 みなみ (新発田市)

優 秀 賞

中 澤 光 子 夏 帆 (魚沼市(旧広神村))  
西 澤 愛 子 萌 (新潟市)

野 本 友 美 桃 花 (糸魚川市)  
早 川 たか子 結 也 (長岡市)  
村 山 由 佳 愛 海 (津南町)

平成16年度  
「いきいき人生よい歯のコンクール」  
入賞者

(敬称略)

最優秀賞

山 田 榮 子 80歳 (新潟市)

優 秀 賞

桑 原 ソ ノ 79歳 (味方村)  
前 田 芳 作 76歳 (加治川村)  
鈴 木 博 信 71歳 (新発田市)  
米 山 茂 勝 91歳 (見附市)

優 良 賞

石 井 セ イ 83歳 (阿賀野市)  
金 田 勝四郎 80歳 (阿賀野市)  
関 スイ子 84歳 (塩沢町)  
宮 崎 孫平治 84歳 (新潟市)  
磯 部 キ ミ 80歳 (中条町)  
齋 藤 正 子 83歳 (長岡市)  
堀 田 良 栄 80歳 (上越市)

平成16年10月5日(火)新潟市民芸術文化会館(りゅ〜とびあ)にて、平成16年度新潟県健康づくり県民大会が行われ、中静清子さん・みなみちゃん母子、山田榮子さんによい歯のコンクール最優秀賞が授与されました。



## 新潟県歯科保健協会事業紹介

### ～ヘルシースマイル21推進員養成事業～

(新潟県委託事業)

昨年度に引き続き、ヘルシースマイル21推進員養成のための講習会を実施しています。

新潟県中越地震の被害のため、延期になっていた会場や炊き出し等のボランティア活動のため欠席者が多くなった会場もありますが、参加の皆さんは興味をもって熱心に取り組んでいました。

スタンダードコース(28会場)・個別健康教育コース(5会場)・集団健康教育実践コース(50会場)の3コースで実施しています。



10/21 スタンダードコース 長岡会場にて

### ～すこやか歯ぐき教室～(新潟県委託事業)

平成16年7月13日(木)頸城村立頸城中学校1年生117名を対象に「すこやか歯ぐき教室」を実施しました。歯科衛生士2名により、クラス単位で行いました。

日頃から養護教諭の相澤圭子先生が熱心にご指導されていますが、実施前に「給食後の歯みがきは個々で実施しているが、きちんと磨けていないため歯石がある生徒が多く、歯肉炎が多い」「間食する人が多く、100%果汁ジュースや野菜ジュースを体に良いと思っている人が多い。又、スポーツドリンクを飲む人が3学年中1年生が1番多い」とお聞きしていたので、この度の指導内容では正しい歯みがきや甘味飲料の適正摂取を強調しました。

後日、中学校から生徒さんの感想文をたくさん送っていただきましたので、その中からご紹介します。

#### すこやか歯ぐき教室の感想

頸城村立頸城中学校 1年3組 関原 彩花

今日のブラッシング指導では、わざわざ新潟市のほうから先生がいらっしゃって、私たち1年生の指導をしてくださいました。

私の歯はあまり健康じゃないなと思いました。歯ブラシが少し“ごつ”なのかな?と思いました。プラークがしっかりとれている所ととれていない所がありました。私は歯ならびがわるいので、他の人よりもキレイに倍の時間をかけてみがくべきだと思いました。

歯肉炎や歯周炎になってからじゃおそいし、大変なことになってしまいます。“8020”の80歳まで自分の歯を20本のこすこと!!がんばりたいです。

しかも、歯石の写真も見ました。すごくビックリしました。歯石はハブラシをただじゃとれないからです。

歯ぐきがはれてこないように、歯そう骨がとけはじめないように、やっぱり日ごろのハミガキが大切ですね。みんなと楽しくおしゃべりして、おもいっきり笑って・・・歯が白くてキレイでいつまでも輝いて、健康な歯でいけるよう、1年3組のみんなで、ピカピカの歯を目ざしていきます!!

当協会では子供から高齢者まで、すべての人を対象に「**お口の健康教室**」も実施しております。是非、ご利用ください。

実施料金 歯科衛生士1名派遣

15,000円(消費税・旅費別)

お申し込み、お問い合わせ先

(財)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

# 住民参加型地域歯科保健をめざす 「は～もに～ぷろじえくと」

は～もに～ぷろじえくと実行委員長  
(新潟大学口腔保健推進学分野)

濃 野 要

まちづくり学校というNPO法人があります。この団体は地域おこしをサポートする組織と考えていただいてもよろしいかと思いますが、あくまで住民を主体として、まちおこしを行うことを基本としています。そこでは住民と行政の仲介役を行うだけではなく、さらに住民の中からリーダーとなれる(なるべき)人物を育成する、サポートする、という役割を果たしています。

今回我々は、地域歯科保健を推進するにあたり、この住民参加の手法を取り入れることで今までとは違った住民主体の地域保健、「住民参加型地域歯科保健」は実現できないかと、まちづくり学校と歯科関係者(新潟県歯科医師会、新潟市歯科医師会、新潟大学口腔保健推進学分野)が共同して、「は～もに～ぷろじえくと」を興しました。

2003年度から始まったこのプロジェクトは、その初年度を実験的な試みを行うことに費やし、いくつかのイベントを通して、その手法を学ぶとともに住民参加型地域歯科保健の可能性を模索してきました。

主な活動は以下の通りです。

- ・ 歯科保健関係者(歯科医師、行政関係者) および一般市民へのグループインタビュー
- ・ 市民と歯科保健関係者との意見交換会
- ・ 「にいがた食の陣」への参加(写真1)
- ・ 青年会議所メンバーへの歯科健診体験と意見交換会
- ・ 歯科保健に関する親子体験学習会(写真2)



いずれの経験においても「患者」ではなく「住民」を感じることができ、おぼろげながらも住民参加の姿が見えてきました。まずは順調な第一歩を踏み出せたといえるのではないのでしょうか。

本年度は昨年の活動を踏まえ、さらに住民の方が参加しやすく、そして一緒に考えやすい形の活動を行っています。昨年から継続して行うイベントの他に、NSGグループと共同し、地域における歯科保健活動を体験してもらうために、教育カリキュラムの中にはは～もに～ぷろじえくとの行う活動への参加を組

み込んでいただいたり、医療関係のコース受講者には歯科についての講義を行うなどを考えています。もちろんこれは実現間近です。また、(株)北越製紙と協力し、「歯科だから歯科健診を行う」のではなく、地域住民も巻き込んだ地域イベントを行う予定です。

さらに、地域の自治会と連携をとり、その地域に根ざした歯科保健活動は何かということ、自治会の方々と一緒に膝を交えながら話し合っています。

は～もに～ぷろじえくとは手探りながらも、「住民参加型歯科保健」に向けて進んでいます。今は様々な立場の方から少しでも多くの意見をいただきたいと思っています。興味のある方は是非一度、お声掛けください。



写真1 新潟食の陣への参加：当日は雪の吹き込んでくる中、多くの方々に足を止めていただきました。協力していただいたアンケートは実に1200枚に上ります。



写真2 歯科保健に関する親子体験学習会：「まなび屋」というフリースクールの「まなびの時間」をお借りして、子供たちと遊びながら交流を深めつつ、少しずつ歯の話をしていきました。別室では保護者の方々ともお話をしています。

## は～もに～プロジェクトとは？

「は～もに～ぷろじえくと」とは、歯科保健活動を効果的・効率的に推進・展開していくために、NPO（非営利活動を行う市民団体）との協働を通じて、住民の主体的な参加を求めると共に、成人歯科保健に対する認識を広め、受診率を向上させることを目的としたプロジェクトです。

具体的には、住民ニーズの調査、市民と歯科保健関係者との意見交換会やワークショップの開催、実験イベントなどを通じて、これからの行動計画を作成していきます。

主催：は～もに～ぷろじえくと実行委員会  
協力：8020推進財団、日本歯科医師会、新潟県歯科医師会、新潟市歯科医師会、新潟県福祉保健部、新潟市保健所、新潟大学大学院医歯学総合研究科、新潟市青年会議所、NPO法人まちづくり学校

## 要介護者への歯科治療のすすめ

新潟大学大学院医歯学総合研究科

摂食・嚥下障害学分野 伊藤 加代子  
加齢・高齢者歯科学分野 野村 修一

### はじめに

「入れ歯があわないみたいだけれども、歯のことまでなかなか手が回らなくて…」そんな介護者の声をよく耳にします。要介護者のお口の中って、どのような状態なのでしょう？また、治療はどのように行われるのでしょうか？

### 要介護者の口腔内の実態

2002年10～12月に新発田健康福祉環境事務所（現：新発田地域振興局健康福祉環境部）管内の7市町村で要介護者368名を対象に、口腔内の実態調査を行いました。その結果、なんと74.7%の方に何らかの歯科治療が必要であることがわかりました。必要な歯科治療の内訳を表1に示します。最も多かったのは義歯（入れ歯）に関するもので、続いてう蝕（むし歯）、歯周（歯ぐき）治療となっていました。要介護者のなかには、ご自分で歯の痛みなどを訴えることができない方がいらっしゃいます。その場合は、介護者の方がお口のなかも気をつけて観察することが大切です。この観察の仕方については後述の「チェックリストを使用して」の項目でお話します。

補綴治療（義歯）	58.2%
う蝕治療	38.6%
歯周治療	23.4%
抜歯治療	21.5%
補綴治療（クランブブリッジ）	14.7%

表1 必要な歯科治療（複数回答）

### 歯科治療受診状況

先ほどの実態調査で、74.7%の方に歯科治療が必要であったということをお話しました。それでは、歯科治療を受けた方はどのくらいいらっしゃったのでしょうか？調査ではたった26.9%の方しか治療を受けていないことがわかりました。治療を受けなかった理由を表2に示します。通院困難という理由が最も多かったのですが、往診も可能です。後述の「歯科治療の申し込み」の項目でお話します。

通院困難	13.3%
我慢できる	9.2%
時間的制約	2.4%
歯科への恐怖・嫌悪	1.4%
経済的理由	0.5%

表2 治療を受けなかった理由

### 義歯治療の効果

それでは、歯科治療をするとどのようなことが改善されるのでしょうか？ここでは、一番必要性が高かった義歯の治療についてお話します。

義歯の治療をすると、食事のエネルギー摂取量が1325.7kcalから1373.6kcalに増加しました（図1）。また、食物を噛む力も増加しました。お口の中のカンジダ菌の数も減少していました。このことから、義歯の治療を行うと人間が生きる上で一番大切な「食べる」という機能が向上することがわかりました。しかし残念なことに、治療が終わって2ヵ月後には、また治療前の状態に戻る傾向があることも明らかになりました。これは、定期的に義歯を調整したりチェックしたりしてもらう必要性があることを示しています。義歯治療が終了した後も、定期的に診てもらうことが望ましいといえるでしょう。

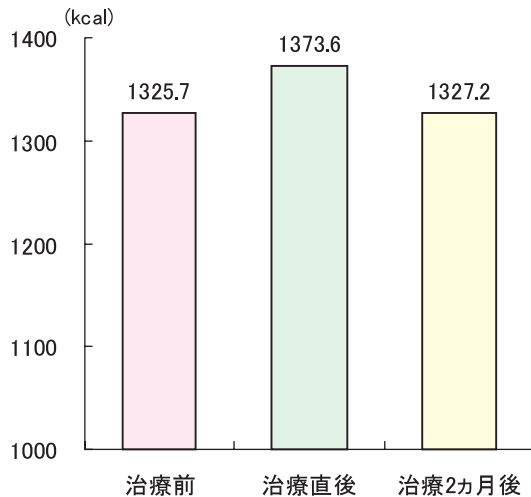


図1 エネルギー摂取量

### チェックリストを使用して

「お口の中を見たけれども、どこを見たらよいか、また、どんな状態が悪いかわからない」という声もよくあがってきます。私たち「情報ネットワークを活用した行政・歯科医療機関・病院等の連携による要介護者口腔保健医療ケアシステムの開発に関する研究」班では、図2のようなチェックリストを作成しました。ケアマネジャーさんあるいはヘルパーさん、訪問看護師さん達にちょっとだけお口の中に関心を持っていただければ、このリストを使用していただければと考えております。そして、チェックがつく項目があったら、歯科受診を勧めていただければと願っております。

### 歯科治療の申し込み

それでは、歯科治療を受けたいと思ったら、どこに連絡すればよいのでしょうか？かかりつけの歯科医院がある場合は、そこに直接連絡していただくのがよいでしょう。かかりつけの歯科医院がない場合ですが、新潟県では「在宅要介護者歯科保健推進事業」として、通院が困難な在宅の要介護者の方を対象に無料で歯科健診を行っております。まず歯科健

診をしてもらって、それから治療に入ることができます。詳しくは市町村の歯科保健担当課までご連絡ください。また、私たちの研究班では現在、歯科治療の申し込み方法と歯科治療の流れをわかりやすく表にまとめた「クリニカルパス」を作成中です。完成しましたら、行政の窓口や、介護保険事業所などに配布する予定ですのでご利用ください。

### 終わりに

「健康は、よい食生活から始まる」といっても過言ではありません。おいしく食事を食べるためには、まずお口の中を良い状態にすることが大切です。歯科医師は治療を行うだけでなく、口腔ケアの方法なども教えてくれます。一度、歯医者さんに相談してみませんか？

氏名	_____
記録日	____年 ____月 ____日 記録者 _____

**お口の問題を把握するためのチェックリスト**

- むし歯や歯周病のチェック
  - ①歯に穴があいている。歯が欠けている。
  - ②歯のつけねの部分が黒くなっている。
  - ③歯が痛い。熱いもの、冷たいものがしみる。
  - ④冠や詰め物が外れている。
  - ⑤歯ぐきが赤く腫れている、出血している。
  - ⑥指でおしたり、噛み合わせると、歯がぐらぐら動く。
  - ⑦口臭がひどい。
- 入れ歯の状態チェック
  - ⑧入れ歯が軽く口を開けただけで落ちてくる。パカパカ動いている。
  - ⑨入れ歯が割れたり、歯が取れたりしている。ひびが入っている。
  - ⑩入れ歯が汚れている。
  - ⑪入れ歯の下の歯ぐきに赤い傷が出来ている。触ると痛がる。
  - ⑫ばねのかかる歯がかけている。
  - ⑬入れ歯がなくてかみ合わせられない。
  - ⑭うまくかめない。
- お口の清潔状態チェック
  - ⑮ペロ(舌)のうえに白いコケのようなものがこびりついている。
  - ⑯麻痺した側のほっぺに食べ物が残ったままになっている。
  - ⑰最近、発熱を繰り返している。→ 誤嚥性肺炎の可能性
- 飲み込みのチェック
  - ⑱急に食べるのに時間がかかるようになった。食べる量が減った。
  - ⑲最近、むせることが多くなった。食事の後のどがゴロゴロいう。

メモ欄 \_\_\_\_\_

図2 チェックリスト

## お尋ねに答えて

### — 口臭について —

日本歯科大学新潟歯学部附属病院総合診療科 講師  
 日本歯科大学新潟歯学部附属病院いき息さわやか外来 医長

大森みさき

**Q.** 自分ではわからないのですが、家族から口が臭いと言われることがあり気になっています。どこか悪いのでしょうか？

**A.** 鼻と口は隣接しているため自分の口の臭いは、ほとんどの場合、自分自身ではわかりません。御家族からの指摘があるということは臭いを発する原因が体のどこかにあると思われれます。口臭の原因の90%以上は口の中にあります。口の中以外では耳鼻咽喉疾患、呼吸器疾患、消化器疾患、代謝性疾患が考えられます。

**Q.** 口の中にある口臭の原因は何ですか？

**A.** 口臭の3大原因として、歯周病、口腔乾燥（ドライマウス）、舌苔の付着があげられます。歯周病は歯を支えている組織（歯周組織）が歯周病細菌による感染によって破壊される病気です。日本人では30歳以上の80%以上に「歯肉出血」、「歯石」、「深い歯周ポケット」などの歯周病の所見が認められることが厚生労働省の調査によりわかっています。特に初期～中期には自覚症状に乏しく、気づいたときにはかなり病状が進行していることもあるので要注意です。口腔乾燥は唾液の分泌低下と口の中の粘膜の保湿性が低下する状態です。症状が重度になると味覚障害や口の中全体に強い痛みが生じます。原因としては「口呼吸」、「水分摂取量の不足」、「不十分な咀嚼」、「嗜好品の過剰摂取」などがあげられます。また、内服薬の副作用として口腔乾燥が生じる場合もあります。加齢によって

唾液腺組織の萎縮がみられるため、高齢者では自覚がないままに唾液量が減少している可能性もあります。舌苔とは舌の表面に細菌や剥離した口の中の粘膜上皮などが苔のように堆積して付着した状態です。舌の先端や脇の部分は歯や口蓋に触れることがあり舌苔が付着しにくいのですが、舌の奥2/3位の部分は食べ物なども触れる機会が少なく、意識的に清掃しないと細菌の温床になってしまいます。

**Q.** 舌の清掃はどのように行えばいいのですか？

**A.** 清掃には舌専用の柔らかいブラシを使うことをお勧めします。へら状の清掃器具もありますが、舌表層の角質層も一緒に除去してしまう危険性がありお勧めできません。清掃の前に、舌を前方に大きく突き出しててっぺんの部分から前方に舌の色と異なるふわふわした、またはべとべとした付着物がないか鏡を見て確かめて下さい。その位置から前方に舌ブラシでこするようにして付着物を除去します。痛みがない程度の圧をかけて数回こすってみて下さい。舌ブラシを洗って再度こすっても、ブラシに付着してこなくなったら終了です。付着頻度は個人差がありますので、自分で舌を観察して付着が認められたら行うようにしましょう。



舌苔の清掃