

歯科保健だより

2017
第67号

お口の機能訓練をしましょう!



子どものうちに
口腔機能を獲得しよう

食べることが下手、口呼吸、
言葉が不明瞭…

→口腔機能が
発達不足です



滑舌低下、食べこぼし、
わずかなむせ、かめない食品の増加…

→口腔機能が低下しています



“オーラルフレイル”に気づき、改善して
=口腔 =虚弱
健康寿命を延ばそう

★訓練方法はP6・7へ ▶▶▶

もくじ

P2・P3
トピックス

平成29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

協会事業紹介

P6・P7

切り取り式
ポスター

P8

研修会のご案内
間違い探しゲーム

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

新会長あいさつ



(公財)新潟県歯科保健協会
会長 松崎 正樹

本年6月の歯科保健協会評議員会において、会長に就任いたしました。当協会のより一層の発展を目指して努力いたしますので、よろしくお願い申し上げます。私どもの新潟県歯科保健協会は、県民の皆さんのお口を通して身体の健康づくりの手伝いをしている公益法人の団体です。お口の健康は食事や会話を楽しみ健康で豊かな人生を送るためにとても重要なことは言うまでもありません。

昭和53年11月に設立した「新潟県歯科衛生協会」を歯科保健の礎とし、昭和57年3月に「財団法人 新潟県歯科保健協会」として新たに設立し、平成24年4月より、公益財団法人となりました。

どんなことをしている団体かと言うと、歯科健診をはじめ、かむ力や歯周病の検査、フッ化物塗布、歯科保健研修会、ブラッシング指導等の健口教室など、歯科疾患予防及び歯科保健知識の普及啓発事業を行う専門集団です。

これらは施設、事業所、市町村等から、また個人の方でもお申し込みいただけますし、皆さんからの要請があればいつでも何処にでも伺い致します。また、フッ化物洗口器具や歯科保健パンフレット等の販売も行っておりますので、是非ネットショップもご利用ください。事務局は7名と小人数ですが、すべて女性で若さ溢れる優秀なスタッフが対応させていただきます。

新潟県は12歳児むし歯が17年連続少ない歯科保健の先進県と言われていますが、施設、事業所健診等は少し遅れています。あなたの職場では歯科健診を実施していますか。事業所の皆さんの口腔の健康管理のため事業所歯科健診を実施してみたいかがですか。

お口の健康は新潟県の文化です。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29年度新潟県歯科保健協会会長表彰

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、下記のとおり入賞者が決定しました。

【個人の部】(敬称略)

- 星野 壽幸 (上越市・歯科医師)
- 成田 幸則 (長岡市・歯科医師)
- 河原田 知行 (新潟市・歯科医師)
- 村山 正徳 (津南町・歯科医師)

【団体の部】(敬称略)

- 社会福祉法人勇樹会 よこごしなかの保育園 (新潟市)



平成29年8月26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29年度よい歯のコンクール

平成29年7月7日(金)、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。

◎親と子のよい歯のコンクール

平成28年度に3歳児歯科健診を受けた幼児とその親のうち、親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。

◎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、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** 本間 瑠美子・友萌 (新発田市)
 - 優秀賞** 山城 知子・瑛尚 (佐渡市)
 - 佐藤 郁美・翔 (南魚沼市)
 - 神田 里香・稟乃 (阿賀町)
 - 高橋 希美子・奏人 (長岡市)
 - 高橋 久見子・優子 (新潟市)

- (敬称略)
- 最優秀賞** 熊倉 ハル (加茂市)
 - 優秀賞** 櫻井 弘志 (十日町市)
 - 秋田 實 (新発田市)
 - 錦戸 敬子 (湯沢町)

～よい歯のコンクール応募状況～

- 親と子のよい歯のコンクール
3歳児歯科健診受診者数 16,969名、県審査数 8組
- いきいき人生よい歯のコンクール
応募者数 20名

NEW 歯みがきCD・DVD 「しゃかピカ☆歯っぴい」

まもなく
発売

新しく歯みがき音楽を作りました！
DVDには、基本的な歯みがき方法の指導や補助清掃用具の使用法、入れ歯の取り扱い方法の動画を収めていますので、児童から高齢者まで、幅広い年齢層へご活用いただけます。



- 【収録内容】
- 歯みがきソングCD
 - 1.しゃかピカ☆歯っぴい
 - 歯みがきDVD
 - 1.しゃかピカ☆歯っぴい
 - 2.基本の歯みがき方法
 - 3.歯科衛生士と一緒に歯をみがこう！
 - 4.補助清掃用具の使い方
 - 5.入れ歯のお手入れ方法

価格
CD1枚+DVD1枚 3,500円(税、送料別)

NEW 小学生・中学生向けパンフレット 「お口・からだ・元気」

むし歯や歯周病の基礎知識、正しい歯みがき方法等を学ぶことができるパンフレットです。



～むし歯をめざそう！～
【小学校低～中学年向け】

～歯ぐきの健康を守ろう！～
【小学校高学年～中学生向け】

価格
A5サイズ 4ページ 1部 20円(税、送料別)

おすすめグッズ



お口の体操
DVD

価格
1,000円



お口
げんき体操
ワン・ツー・スリー
(CD)

価格
1,500円



ボタンプル
運動用
ボタン
(10ヶ入り)

価格
1,000円

価格は全て税、送料別

歯科保健研修会

歯科保健協会では、希望のテーマに合わせ講師を派遣する研修会と、様々なニーズに合わせた研修会を開催しています。

A研修 テーマ例

- **口腔ケア入門編** 「はじめての口腔ケア」
「施設にかかわるためのコミュニケーション対応策」
- **口腔ケア応用編** 「歯科訪問診療における口腔ケア」
「退院時カンファレンスへの参画」



【介護施設での研修会の様子】

• 介護予防従事者編

「高齢者福祉施設等における口腔ケア：
口腔衛生管理体制加算、口腔衛生管理加算」
「通所介護施設、通所リハビリテーション施設
における介護予防：口腔機能向上加算」
「口腔・栄養管理に係る取り組み：
経口維持管理加算」

B研修 今年度実施報告

「口腔機能向上加算・口腔衛生管理加算 実践セミナー」

講師 社会福祉法人松波福祉会 よねやまの里
歯科衛生士 薄波 清美 先生

研修内容 講義 ・口腔ケアの効果と手順
・口腔機能向上加算や口腔衛生管理（体制）加算について
・実際の取り組み例や一日の流れ 等
ディスカッション ・施設での取り組みの状況
・加算を算定する際の問題点

この研修会は、加算についての知識や算定方法等を学ぶため、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いました。研修会後半ではグループディスカッションも行い、受講者の勤務先で抱える悩みを共有し解決すべく、各グループ熱心に意見交換されていました。

受講者の声

「具体的な内容を聞けたため、今後の参考となった。」
「他施設での実施状況が聞けて大変勉強になった。」
「他職種、同職種とディスカッションができて良かった。」



【講義の様子】



【グループディスカッションの様子】

新潟県委託・健やか歯ぐき指導者研修会 健口ぐんぐん塾 ～出前講座～

この研修会は児童・生徒の歯科保健対策を推進するため、学校歯科保健に携わる方を対象とした研修会です。

昨年度より講師派遣型へと変更し、希望する団体のところへ歯科保健協会歯科衛生士が講師としてお伺いしています。今年度は、お申し込みいただいた中から6会場選定し、実施しました。



【歯科保健指導用媒体作成の様子】

お口の健康教室 in 事業所

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います。その中でも、今年度お申込みの多かった事業所での実施についてご紹介します。

【内容(例)】

- ・お口の健康と全身の健康の関連
- ・歯周病と全身疾患の関連
- ・効果的なブラッシング方法(実技指導)
- ・歯間部清掃用具の使用法(実技指導)

【事業所担当者からの感想】

・日ごろの口腔ケアが全身に与える影響を知ることができました。会社の原動力は社員の“健口”からですね。
・今後、毎年歯科健診を実施したいと思います。



【教室の様子】

セルフチェックコーナー

若い頃と比べて衰えてきたかも…
年をとって自信がない…という方はぜひ!



『お口の機能状態』をチェックしましょう!

- ① 固いものが食べにくい
- ② 食事にかかる時間が長くなった
- ③ 自分の歯または入れ歯で左右両方の奥歯をしっかりと噛みしめることができない
- ④ お茶や汁物等でむせることがある
- ⑤ 薬が飲み込みにくくなった
- ⑥ 食べこぼしがある
- ⑦ 食後に口の中に食べ物が残りやすい
- ⑧ 口がかわきやすい
- ⑨ 話すときに舌がひっかかる
- ⑩ 口臭が気になる
- ⑪ 薄味がわかりにくくなった

チェック☑が入った方は「**食べ物を噛む動き(咀嚼能力)**」が低下しています。

Aの訓練へ

チェック☑が入った方は「**飲み込む動き(嚥下機能)**」が低下しています。

Bの訓練へ

チェック☑が入った方は**お口がかわいている**ようです。

Cの訓練へ

チェック☑が入った方は**お口の中が汚れている**ようです。お口の清掃をしましょう!

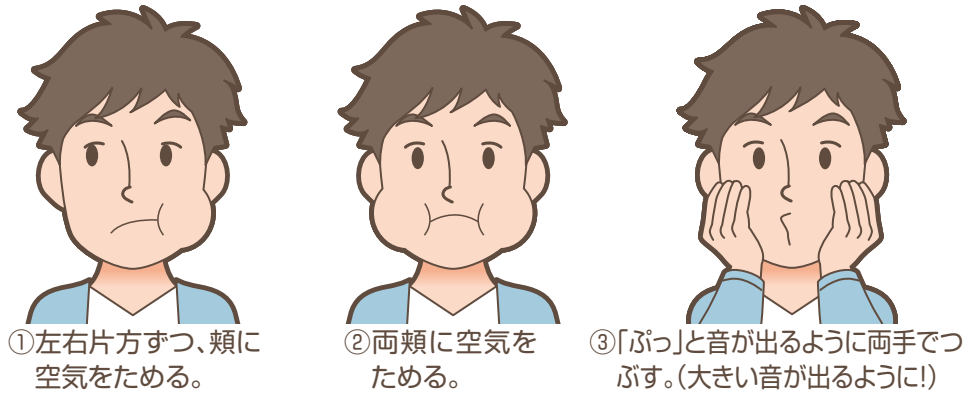
(厚生労働省「口腔機能向上マニュアル」より)

お口の機能訓練をしましょう!!

お口の機能の**獲得**、**維持・向上**のためには**日々のトレーニング**がオススメです★

A 食べ物を噛んで処理する働き**咀嚼機能**をUP

● 頬の膨らまし 頬筋の強化



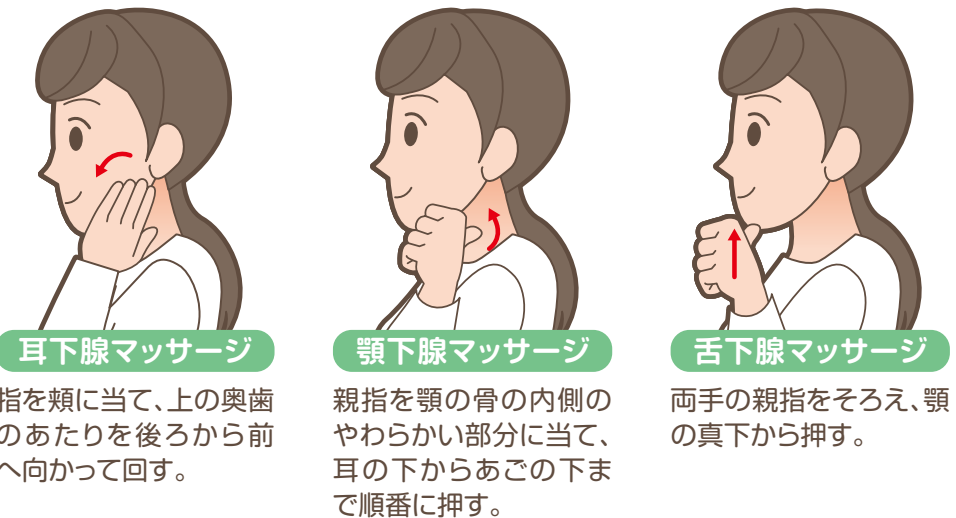
● 舌の運動 舌機能の強化



C **唾液の分泌**をUP

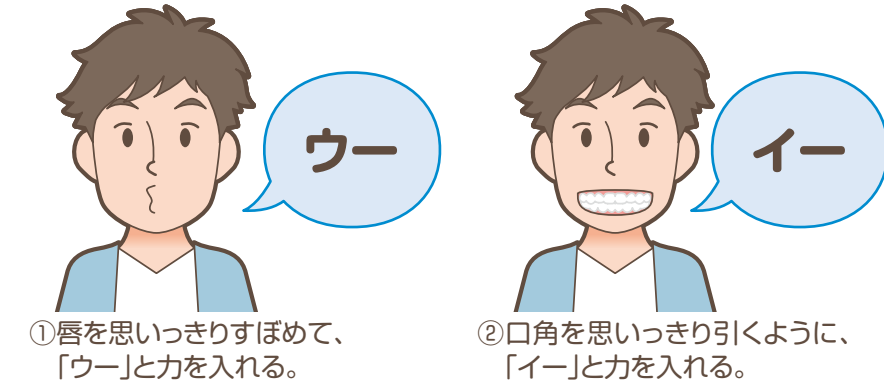
● 唾液腺マッサージ

※優しい力で行いましょう。

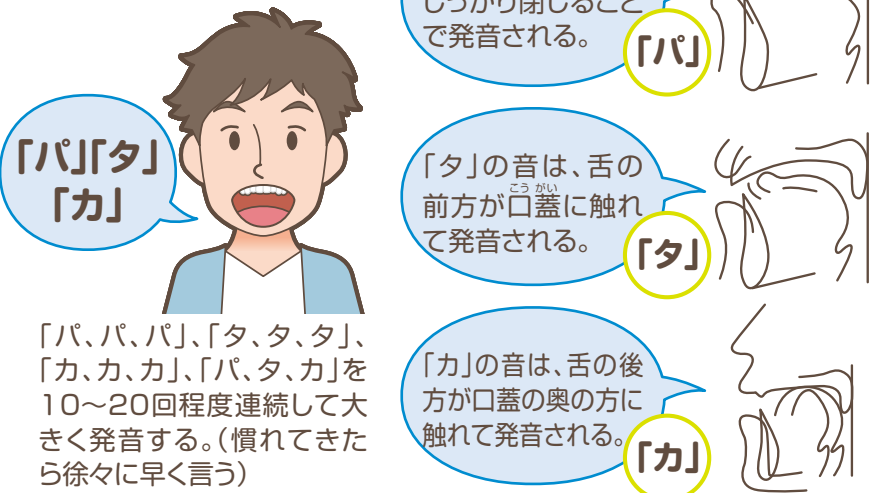


B 飲み込む働き**嚥下機能**をUP

● ウーイー運動

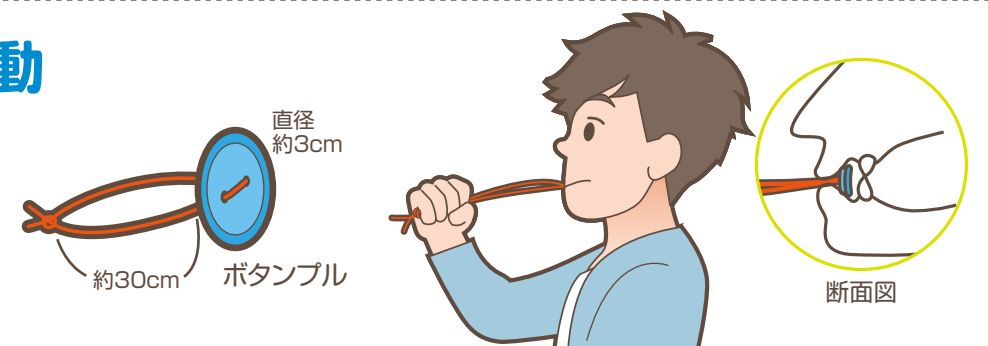


● 発音練習



● ボタンプル運動

- ①唇と前歯の間にはさみ、徐々に力を加えながら引く。
 - ②上下左右からも引く。
- ※1方向10秒程度を目安に行う。



● 顔じゃんけん



研 修 会 の ご 案 内

■障害者施設等で行う歯科保健指導

障害者についての理解を深め口腔の健康を支援できるよう研修会を開催いたします。障害者施設等における、適切な口腔ケア指導の実施ができるように講義と演習で学びます。

- 【日時】平成30年2月17日(土) 13:30~15:30
- 【会場】新潟県健康づくりスポーツ医科学センター 大研修室
- 【定員】60名
- 【対象】地域在宅歯科医療連携室登録歯科衛生士
歯科医院勤務歯科衛生士 等
- 【講師】新潟市口腔保健福祉センター 吉田 絵理 先生
(日本障害者歯科学会 / 障害者歯科認定歯科衛生士)
- 【受講料】2,000円

■歯科衛生士のための喀痰吸引基礎知識

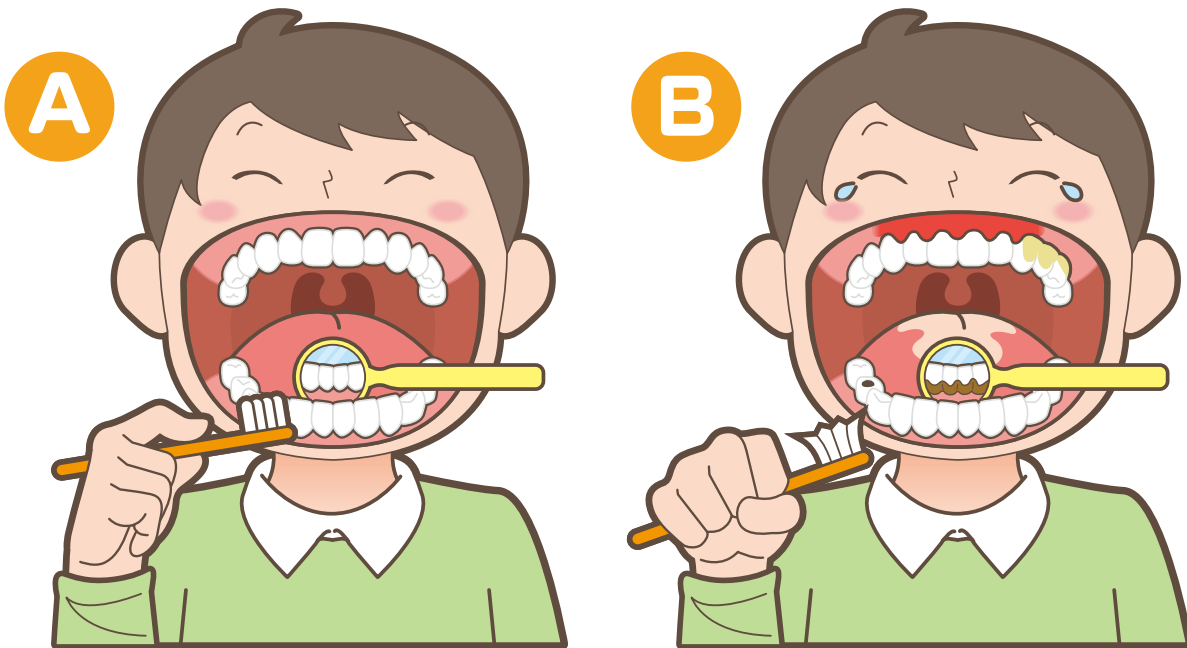
喀痰吸引について、歯科衛生士向けの内容で講義・実習を行います。訪問歯科診療・口腔ケア時のリスクマネジメントに重要な“喀痰吸引”の基礎的な知識と技術を学びませんか?昨年の研修と同様の内容ですが、今年から実習編参加者へ修了証を交付いたします。

- 【日時】平成30年3月4日(日)
講義編:10:00~12:30 実習編:13:30~17:00
- 【会場】新潟テクノスクール
- 【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
(日本看護協会認定看護管理者・医療的ケア教員)
- 【受講料】講義編:2,000円 実習編:8,000円(再受講者5,000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。

間違い探しゲーム

AとBの絵には違うところが8つあります。見つけたらBの絵の違うところに○を付けましょう!



答えはコチラから!

<http://niigata-dhs.com>

新潟県歯科保健協会

検索

※答えはH29年12月15日(金)にホームページにて発表します!!