

2003

# 歯科保健だより

第50号



平成15年度「新潟県母と子のよい歯のコンクール」入賞の皆さん

## 目次

- 第25回新潟県歯科保健大会  
第51回新潟県学校(園)歯科研究協議会  
報告 …… P 2
- 平成15年度 歯科保健功労者表彰被表彰者  
よい歯のコンクール入賞者 …… P 3・4
- 新潟県歯科保健協会事業紹介 …… P 5  
・ 歯科保健研修会・事業所歯科健診
- デンタルフロスを使った  
歯肉炎予防のすすめ …… P 6・7
- お尋ねに答えて  
要介護者の家庭での口腔ケアについて  
…………… P 8

財団法人新潟県歯科保健協会

## 第25回新潟県歯科保健大会 第51回新潟県学校(園)歯科研究協議会

と き 平成15年9月18日(木)  
午後1時30分～4時30分  
ところ 新潟県歯科医師会館

400人を越す県民が参加し標記大会が開催された。

今井博大会・協議会長より、開会宣言が行われた後、高橋正樹新潟県副知事によるあいさつ、平成15年度歯科保健功労者、「新潟県母と子のよい歯のコンクール」ならびに「いきいき人生よい歯のコンクール」の入賞者の表彰、来賓による祝辞及び作文発表が行われた。

特別講演は「口腔衛生が全身に及ぼす影響」をテーマに、研究の第一人者である佐々木英忠・東北大学医学部教授、米山武義・米山歯科クリニック院長のお二人をお迎えして行われた。

### <特別講演>

#### 「歯の健康と全身疾患」

東北大学医学部  
老年・呼吸器病態学講座教授

佐々木 英忠



佐々木英忠氏

肺炎は要介護老人の死因として大きな割合を占めている。要介護老人は口の中の感覚が低下しており、老人性肺炎は雑菌混じりの唾液が嚥下反射、咳反射が低下している老人の気管に入り起こる。嚥下反射と咳反射は脳の血管障害により低下する。いわば「肺炎は脳の病気」とも言うことができる。

低下した反射を呼び起こすには、口腔内を刺激することが大切である。例えば熱い食べ物は熱く、冷たい物は冷たく食べるなどである。また、口腔清掃をすることは口腔粘膜を刺激することにもなる。口腔ケアによ

り口腔を清潔に保つことで約40%の肺炎を減少させることができ、結果的に医療費を抑えることにもなる。

#### 「介護予防と

#### 口腔ケアの重要性」

米山歯科クリニック  
(静岡県長泉町開業)

米山 武義



米山武義氏

介護予防は「転倒、骨折予防」、「閉じこもり予防」、「気道感染予防」、「介護予防企画推進」の4つの柱よりなる。

中でも「気道感染予防」における中核をなすのが口腔ケアである。従来、老人ホームでは口腔ケアはほとんどされていなかった。高齢者の肺炎の原因は嚥下反射と咳反射の低下によって起こる誤嚥性によるものがほとんどを占め、口腔内が不潔なほどなりやすい。よって、口腔ケアを実践することで、誤嚥性肺炎を大幅に減らすことが出来る。しかも、口腔ケアを行うことにより、要介護者自身が口腔の健康観を得ることができ、ケアに対し協力的になるばかりでなく、口腔の刺激によって脳が刺激され、結果的に痴呆の予防にもつながる。

今後ますます、口腔ケアを実践していかなければならない。

続いて、赤柴俊也新潟県歯科医師会副会長より大会宣言が読み上げられ、満場一致の拍手により採択された。最後に神保和男新潟県福祉保健部長より閉会のあいさつがあり、大会を終了した。

新潟県歯科保健協会学術広報委員  
(新潟県歯科医師会広報広聴部)

水野健太郎

## 平成15年度 歯科保健功労者表彰 被表彰者

### ●新潟県知事表彰

(敬称略)

歯科保健事業に15年以上従事し、著しい功績のあった個人及び市町村、企業体等の団体

(個人)

榎本 紘 昭 (歯科医師・三条市)

金子 裕 一 (歯科医師・真野町)

河内 博 (歯科医師・新潟市)  
※診療所は紫雲寺町

佐藤 昭 雄 (歯科医師・上越市)

池主 憲 夫 (歯科医師・新潟市)

丸山 勝 彦 (歯科医師・亀田町)

(団体)

三 島 町



### ●新潟県教育委員会教育長表彰

学校歯科保健教育及び管理に10年以上従事し、学校歯科保健の普及の向上、改善につとめ、むし歯予防に尽力した個人及び団体

(個人)

権田 寿 子 (養護教諭・分水町立分水中学校)

(団体)

新潟市立東青山小学校



### ●新潟県歯科医師会長表彰

歯科保健事業に10年以上従事し、著しい功績のあった個人及び市町村、企業体等の団体

(個人)

今 西 昇 (歯科医師・上越市)

小 黒 隆 樹 (歯科医師・三条市)

加 藤 久 夫 (歯科医師・五泉市)

鈴 木 義 隆 (歯科医師・小千谷市)

田 卷 義 明 (歯科医師・燕市)

西 原 徹 (歯科医師・新潟市)

星 野 幸 一 (歯科医師・長岡市)



### ●新潟県歯科保健協会会長表彰

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

(個人)

佐 藤 孝 治 (歯科医師・長岡市)

田 卷 新太郎 (歯科医師・三条市)

永 井 正 宏 (歯科医師・上越市)

山 崎 弘 子 (歯科医師・十日町市)

(団体)

(社)新潟県歯科技工士会新潟支部





平成15年度  
「新潟県母と子のよい歯のコンクール」  
入賞者

最優秀賞

(敬称略)

笠原 由起子 遥也 (新発田市)

優秀賞

石田 由香 美祐 (長岡市)

金真 真由美 裕斗 (三条市)

坂野 由美 佑佳 (新潟市)

磯部 陽子 隼輔 (新穂村)

瑞響

里帆

中嶋 昌子 竜之介 (十日町市)

記念写真は表紙に掲載しています。



平成15年度「新潟県母と子のよい歯のコンクール」の最優秀賞に選出されたのは、新発田市の笠原由起子さん遥也くん母子です。

全国歯科保健大会表彰式にて 各健康福祉(環境)事務所長から推薦された10組の中から見事、最優秀賞に輝きました。

また、笠原さん母子は全国大会の第52回母と子のよい歯のコンクールへ推薦されましたが、中央審査の結果、都道府県から推薦された36組の中から優秀者6組の中に選ばれ、11月15日(土)つくば国際会議場(茨城県つくば市)で開催された全国歯科保健大会においても表彰されました。

これまでの体験を綴った作文から抜粋してご紹介します。

よい歯のリレー 笠原 由起子

私の母は、歯があまり良くなく、大変苦労した様です。自分の様にはさせまいと、その母の思いが、今に至っているのだと思います。

そして私も母になり、子供にも私のような丈夫な歯であってほしいと願いながら、仕上げみがきを頑張ってきました。親子で定期的に歯医者に通い、子供は、必ずフッ素をしてもらいます。私も歯石をとってもらったりしてきれいな歯を保っています。

小さい頃を思い出せば、母にとっても感謝しています。母の思いを受け継ぎ、このような成果が出せた事を大変嬉しく思います。子供の歯は親が守っていくしかないのだからこれからも定期健診を行い、むし歯のない生活を送れるよう努力していきたいと思っています。

平成15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

平井 新次 80歳 (長岡市)

優秀賞

遠田 重松 90歳 (十日町市)

町 永 マツエ 75歳 (新潟市)

横田 輝子 73歳 (柏崎市)

阿部 イトシ 78歳 (塩沢町)

優良賞

林 勇 80歳 (上越市)

大橋 健吉 81歳 (見附市)

貝 市松 83歳 (新潟市)

佐藤 カツ 80歳 (広神村)

中野 熊太郎 80歳 (加治川村)

佐藤 平次 81歳 (長岡市)

高橋 一郎 85歳 (柏崎市)

田辺 モミ 84歳 (高柳町)



## 新潟県歯科保健協会事業紹介

### ～歯科保健研修会～

内容：歯科保健事業推進の向上を図るため、事業所及び市町村等で歯科保健事業に携わる方を対象に実施する研修事業

平成15年10月22日、地域の歯科保健水準を向上するため食生活改善推進協議会員の方を対象とした歯科保健研修会を中之島町農村環境改善センターで実施しました。

午前9時30分～11時までの時間をいただき前半講義、後半実習という流れで進めました。

前半の講義は「正しくブラッシングしていますか…歯周病を防ぐために…」と題してスライドを使いながら行いました。歯周病を中心とした講義ですが、家族や地域の方のお口の健康を守るという観点から乳幼児のむし歯予防や要介護者の方の口腔ケアについても触れた内容となりました。

後半の実習では、歯ブラシの選び方や管理、義歯の取り扱い等の説明の後、口腔内を鏡で観察し、プラークを染め出し、ブラッシングを行いました。参加者の皆さんは意外にも多く残っているプラークに驚いてはいましたが、デンタルフロスや歯間ブラシも使用しプラークを一生懸命に落としていました。舌の清掃についても口臭予防等から大変興味を示されていました。

事業所及び市町村等で歯科保健事業に携わる方々の実践的な研修として有効に活用されています。



### ～事業所歯科健診B健診～

内容：歯科健診及び個別の歯科保健指導等

平成15年10月23日（木）新潟市職員熟年セミナー（対象：退職5年前の職員）で希望者を対象に歯科健診と個別の歯科保健指導を実施しました。

「健康指導、各種測定」では動脈硬化度、骨密度、歯科健診のメニューがあり、148名中39名の方が歯科健診を希望し受診されました。口腔内の状況は良く、日頃から気を付けられている様子が伺えました。個別指導では受診者から多くのご質問をいただき、2時間程の予定でしたが、待ち時間も少し長くなってしまいました。

午前、午後と盛り沢山の内容で行われたセミナーでしたが、受けられた方にとっては満足された1日だったのではないかと思います。



お問い合わせお申し込みは下記までお願いいたします。

歯科保健協会

T E L 025-283-0525

F A X 025-283-4746

メールアドレス ndhs@plum.ocn.ne.jp

### (参考)

#### ～市町村職員共済組合からの助成制度～

市町村共済組合より組合員に対して、歯科健診の助成制度があるのはご存じでしょうか。  
\*新潟県歯科保健協会が行う事業所歯科健診については、組合員1名につき1400円の補助を受けることができます。まだ、この制度を利用している市町村は少ない状況ですが是非ご利用下さい。

※事業所歯科健診は新潟県歯科医師会からの受託事業です。

# デンタルフロスを使った歯肉炎予防のすすめ

新潟大学大学院医歯学総合研究科 葭原明弘  
口腔健康科学講座助教授  
新潟県歯科保健協会学術広報委員 片岡照二郎

## はじめに

歯肉炎は、歯ぐきが赤く腫れ、出血しやすくなる病気です。小学校高学年から中学生になると有病率は高くなります。県民歯科疾患実態調査によれば歯肉に問題がある人は10～14歳で53.8%に達しています（平成11年度）。歯肉炎の主な原因はプラークなので、歯肉炎の改善にはプラークを取り除くことが大切です。通常プラークは歯ブラシで取り除きますが、それだけでは必ずしも十分ではありません。歯肉炎が始まりやすい場所である歯と歯の間の清掃にはデンタルフロスを使う必要があります。しかし、現在デンタルフロスの使用率は県民歯科疾患実態調査によれば10歳～14歳で7.6%です。歯肉炎の予防のためにはデンタルフロスの使用率を高めることが重要です。今回は小学5年生を対象とした歯肉炎予防プログラムの結果を紹介しながら、今後の学校歯科保健活動における歯肉炎予防について考えていきたいと思えます。



## 歯肉炎予防プログラム

平成12年度に上越市立南本町小学校5年生を対象に歯肉炎予防プログラムを実施しま

した。プログラム内容は、まず、歯肉炎の病態や原因、予防法に関する基礎知識を理解してもらうため、学童に対して歯科医師が位相差顕微鏡を使用しながら講義を行ないました。その後10人に1人の割合で在宅歯科衛生士を配置し、デンタルフロスの使用方法について指導しました（写真1）。その翌日から3日間、および夏休み終了直後の3日間同様に10人の学童に1人の割合で歯科衛生士を配置し、学童の実施状況を確認しながら必要に応じて使用方法を再度指導しました。そして従来実施している給食後の歯ブラシを使用したブラッシングに加えて、上下顎前歯部に、デンタルフロスを使用することにしました。



写真1 歯科衛生士によるデンタルフロスの使用方法の指導

また夏休み中には、「親子フロスカレンダー」を配布し、家族でフロスを使用することを推奨しました。



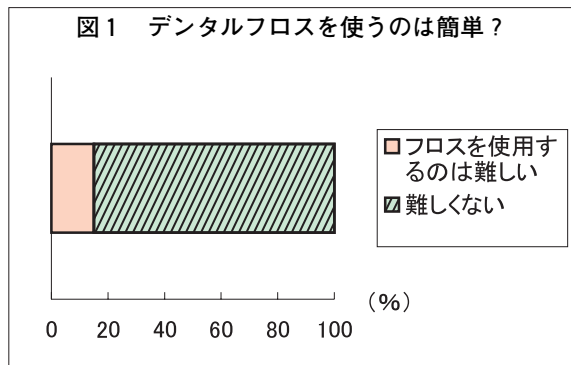
写真2 フロス導入前



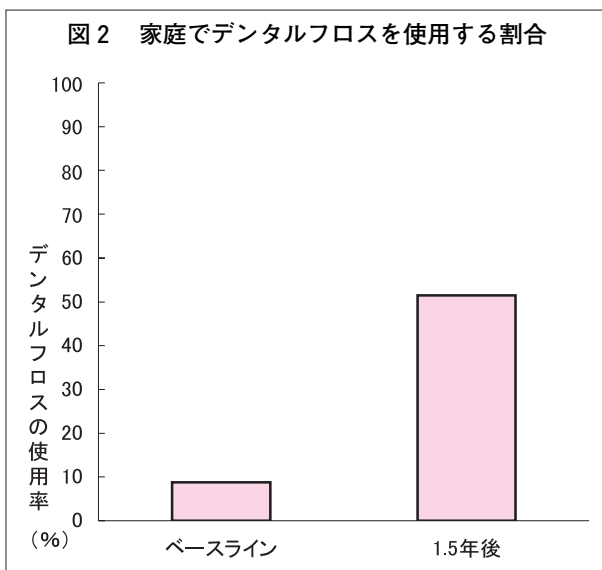
写真3 フロス導入後  
歯肉出血、腫脹は軽減

### プログラムの結果

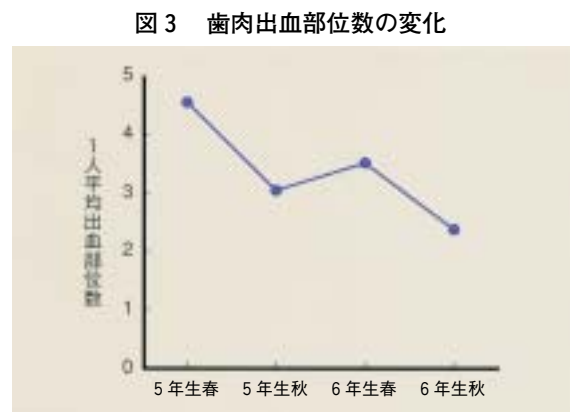
「デンタルフロスを使うのは難しい」と答える学童は85%に達していました(図1)。



「デンタルフロスを新たに家庭で使用するようになったもの」の割合は1.5年後には約5倍に増え52%に達しました(図2)。



そして1.5年後で一人平均出血部位数は約半分に減少しました(図3)。写真2と写真3は、デンタルフロス導入前後の口腔内写真です。導入後は歯肉からの出血、歯肉の腫脹は軽減しています。



### おわりに

現在、歯科保健活動として給食後にブラッシングの時間を設定している小学校は多く、新潟県内では8割を越えています。今回実施した歯肉炎予防プログラムのように、給食後のブラッシングにデンタルフロスを使用することで最低1日1回の使用を可能とし、デンタルフロスを日常的な口腔清掃用具として認識し、生活習慣を変える効果が期待できます。しかも行なっている内容は、特別なことなく高度な技術や高額な費用は必要ありません。ぜひこのようなプログラムを実施して、歯周病予防を進めていきましょう。



# お尋ねに答えて

日本歯科大学新潟歯学部附属病院総合診療科 教授  
 日本歯科大学新潟歯学部附属病院在宅歯科往診ケアチーム

江 面 晃

**Q. 要介護者の「口腔ケア」はどのような体位で行うのでしょうか。**

**A.** 口腔ケアを行う際には誤嚥を防止するためできるだけ体を起こした状態で行います。椅子などに掛けられる時には横の位置や後方から行います。そのとき要介護者の頭が後ろに倒れすぎると苦しいため腕で頭部を固定し、指で唇や頬を広げようとして行います(図1)。ベッドで行うときも同様にできるだけ起こした体位で行います。半座位(ファウラー位)は誤嚥が生じにくい体位です。側臥位は上肢、下肢ともに横に向けた状態で、片麻痺がある場合は健側を下にして麻痺側を上にして行います。これは唾液が下側の健側に流れることで誤嚥を防止し、吸引操作を容易にするためです。上向きに寝た状態(仰臥位)では誤嚥の危険性が高くなりますので、顔だけでも横に向けて誤嚥に注意して行います(図2)。体位を変える場合には「声掛け」をして痛みや息苦しさを確認しながら行います。また、知覚麻痺がある場合には体の痛みを訴えないこともあるので同様に「声掛け」をしながら行います。



図1

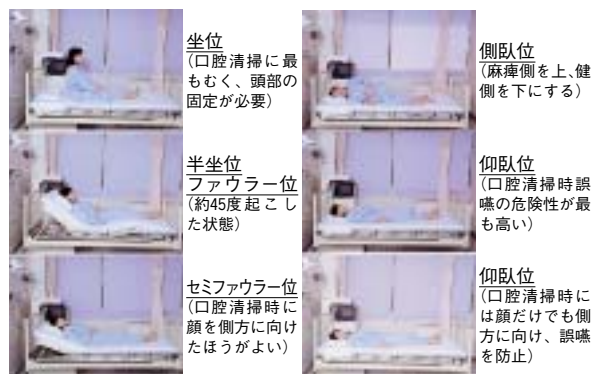


図2

**Q. 歯ブラシの選び方、使い方はどうするのですか。**

**A1.** 歯ブラシ：ヘッド(植毛部)は比較的小さなもので、硬さは「中または普通」が操作性もよくプラーク(汚れ)の除去効果が優れています。歯肉の炎症が強く痛みのある場合は「軟」を選びます。歯ブラシは鉛筆と同じような持ち方(ペングリップ、図3)で行います。歯や歯ぐきにあてる力(圧力)は200~300g(図4)が適当とされています。強くあてると歯の摩耗や歯ぐきに傷を付けるので気をつけてください。適切な力で1歯ずつ丁寧に磨きます。

**A2.** 電動歯ブラシ：ブラシの毛束一つひとつが回転や振動するものと、普通形態のブラシ全体が動くものがありますが、前者の方が効率的です。介護者が使用する場合は介護労力を軽減できます。電動歯ブラシでも同様に適切な力で1歯ずつ丁寧に磨きます。

歯ブラシを効率的に使うには、歯科医師や歯科衛生士の指導を受けることをお勧めします。

歯ブラシの持ち方(ペングリップ)



図3



歯ブラシを歯や歯ぐきにあてる圧力は200~300g

図4

**Q. 口腔ケアを嫌がる時にはどうするのですか。**

**A.** 誰でも、他人に口の中を触られるのは嫌なものです。はじめから完全に行おうとせず、最初は少しずつ行うのが成功への近道です。口腔ケアは1度や2度できなくても、生命の危険があるわけではないくらいの気持ちで、介護をする人が余裕を持つことが大切です。無理に行おうとせず、時間をおいて相手のペースにあわせて再度試みるほうがよいでしょう。しかし、急に口腔ケアを拒む、顔や顎を触られるのを嫌がる、食事の量が減る、食べるのが遅くなるなどの場合には歯肉炎やむし歯、入れ歯の不具合による痛みによることがあるので、かかりつけ歯科医に相談することをお勧めします。