

2006

歯科保健だより

第54号



新潟県歯科保健協会長表彰式



母と子のよい歯のコンクール
最優秀賞 高橋舞さん 凜ちゃん



いきいき人生よい歯のコンクール
最優秀賞 相沢 トキさん

目次

- 平成17年度 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
よい歯のコンクール講評 …………… P 2
- 平成17年度 新潟県歯科保健協会長表彰
新潟県健康づくりフェスタ
日本海デンタルショーinにいがた … P 3

- ヘルシースマイル21推進員養成事業
お口の体操DVDの販売について … P 4
- 健康サポート事業 …………… P 5
- 学童期の食育について …………… P 6・7
- お尋ねに答えて
定期健診の必要性について …………… 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://www8.ocn.ne.jp/~ndhs/>

平成17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

高橋 舞 凛 (新潟市)

優秀賞

澁谷 美由紀 名望 (新発田市)

舘岡 友良 稜奈 (見附市)

岩嶋 祐子 桃寧 (上越市)

佐藤 美保 亜由香 (長岡市)

塩谷 有子 健太 (南魚沼市)

よい歯のコンクール講評

審査委員長 宮崎 秀夫
(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)

各地区から選びぬかれ最終審査に残った皆様は、母子共に、健康な歯や歯肉、歯並びをお持ちであり、容易な診査ではありませんでした。最優秀賞の高橋さんは特別な努力をなさったわけではないことですが、歯の健康保持のために鍵となる歯磨き・仕上げ磨き、砂糖を含む飲料や食べ物の制限、定期的な口腔内健診の受診をされており、それが規則正しい生活の中で、ごく自然にできていることはすばらしい事だと思います。

入賞されたお母様の中には、子ども時代にフッ素洗口をなさっていた方が何名もいらっしゃいました。良い生活習慣に加えて、中学を卒業する頃までフッ素洗口や塗布をなさいますと、むし歯ゼロのまま大人になる確率がぐっと上がります。

「8020 (ハチマルニイマル) : 80歳で20本以上の歯を持てましょう」食べたいものをなんでも食べることができる (質の高い生活) ように、元気で活動的な身体を保つ (全身健康の保持増進) ために、歯科から発したメッセージです。

平成17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

相沢 トキ 90歳 (柏崎市)

優秀賞

植野 正治 75歳 (長岡市)

小林 文男 80歳 (見附市)

熊倉 敏平 80歳 (加茂市)

高野 信一 83歳 (柏崎市)

優良賞

高橋 定一 81歳 (長岡市)

安澤 榮教 86歳 (新発田市)

近藤 トミ 80歳 (新潟市)

高野 ツル 81歳 (津南町)

最優秀賞の相沢さんをご自身の歯を23本持っていらっしゃいました。歯の抜けているところはきちんと噛めるように治療されており、歯肉の健康状態も問題ありません。今年90歳になられた方にはとてもみえません。審査委員全員一致で決まりました。しかし、優秀賞になられた方々も、一歩も引けをとるものではなかったことをご報告しておきます。皆様、歯科治療こそなされていますが、一本も抜けた歯がありません。写真を拝見すると、かくしゃくとした佇まい、豊かな表情、正に人生のお手本だと思われまます。



コンクール審査会風景

平成17年度

新潟県歯科保健協会会長表彰

被表彰者

(敬称略)

新潟県歯科保健協会会長表彰は、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するものです。

今年度は、平成17年9月3日(土)新潟県歯科医師会館にて表彰式が行われました。

<個人>

大竹 晃 (歯科医師・三条市)

関 敏雄 (歯科医師・長岡市)

萬羽 晴一 (歯科医師・上越市)

山田 陽子 (歯科医師・津南町)

<団体>

社会福祉法人赤塚福祉会 第二赤塚保育園(新潟市)
和島村



平成17年度新潟県健康づくりフェスタ

新潟県はじめ健康づくりに関わる諸団体の共催による標記フェスタが平成17年10月29日(土)30(日)の両日、新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター(ビックスワン内)を会場に開催されました。29日は、よい歯のコンクール表彰式も行われ最優秀賞の高橋舞さん、凜ちゃん、相沢トキさんに泉田県知事より表彰状と記念品が授与されました。

健康づくり関係団体が相談・体験展示コーナー

を開設した中、当協会は新潟県歯科医師会と共同で歯とお口の健康コーナーを担当し、口腔ケアグッズの見本展示、ブラッシング指導にあたりました。

あいにくの悪天候ではありましたが、来場者の中には口腔ケアについて熱心に質問される方もいらっしゃいました。

これからも機会あるごとに、県民の皆様にお口の健康に関する情報を提供していきたいと思っております。



日本海デンタルショーin にいがた

平成17年11月12日(土)第26回全国歯科保健大会・13日(日)新潟県歯科医学大会に併設された標記デンタルショーで展示ブースを設けて、資料頒布、お口の体操DVDを実際にパソコンで再生し、ご紹介いたしました。

県内外からの来場者が足を止め資料を手に取り、ご購入下さいました。またお口の体操DVDを興味深くご覧になる方もおられました。

新潟県を全国にアピールできるよい機会になりました。



ヘルシースマイル21推進員養成事業 (新潟県委託事業)

今年度で3年目となる標記事業が県内各地区で行われています。

スタンダード、個別健康教育、集団健康教育実践の3コースがあります。

個別健康教育コースは、歯科保健について個別健康教育が出来る人を養成することを目的に県内5会場で、養護教諭、市町村歯科保健担当者及びスタンダードコース修了者等144名を対象に実施しました。今年度は、グループ討議を新しく取り入れ活発な意見交換が行われました。

内容

- 歯科医師による講義と歯科衛生士による実習
講義：新潟大学大学院医歯学総合研究科
予防歯科学分野 助教授 葎原 明弘先生
- グループ討議：「健康教育 今、あなたが抱えている問題をみんなで解決しよう！」をテーマに各班自己紹介の後、進行、記録、発表と役割を決め質問の項目である①今、一生懸命やっていること（力を入れていること）は何ですか？
②あなたは歯科保健についてどんな活動ができますか？について活発な意見交換が行われました。



会場…県庁

その後、各々の意見を付せん紙に書いて出し合い模造紙に貼りながら問題点や課題などを整理してもらいました。

各グループでまとめたものを発表し、葎原先生よりコメントをいただきました。

受講者の感想

- ◎参加型の講習会だったので自分たちの問題点を明確にすることが出来よかった。
- ◎職種、立場ごとのグループワーク『同じ悩みを抱えていること』を知り、今後相談できる輪が広がった。
- ◎他市町村の状況を知ることができて良かった。もう少し時間があればさらに課題と方策が検討できてよかった。
- ◎交流ができよかった。



会場…県庁

お口の体操DVDの販売について

前号でお知らせしました、お口の体操DVD (DVD-VIDEO形式) を斡旋販売いたします。

定価1000円 (消費税、送料別)

お問い合わせお申し込みは歯科保健協会までご連絡ください。

健康サポート事業

中越地震の被災者を支援する（財）新潟県中越大震災復興基金からの委託を受け、健康サポート事業を実施しています。

1. 誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア指導者研修会

趣旨

要介護者の誤嚥性肺炎、介護の重度化を予防し、被災地における歯科保健の質の向上を図るため介護関係職員を対象に口腔ケア研修会を開催する。

対象（受講者）

災害救助法が適用された市町村における介護支援専門員、訪問介護員、訪問看護師、介護保険施設職員、市町村担当職員等

①基礎コース

（1）講習内容

県内10会場において歯科医師、歯科衛生士による講話および相互の実習を交えながらの実技講習をもって基本的な口腔ケア技術を学ぶ

健康サポート事業「誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア指導者研修会」報告

平成17年10月21日に中之島文化センターで行われた「口腔ケア指導者研修会」に従事しました。要介護者の誤嚥性肺炎、介護の重度化を予防し、歯科保健の質の向上を図ることを目的としています。老人福祉施設等のケアマネージャー・看護師・介護職員など75名の方が研修会に出席されました。

研修会の内容は、1. 歯科医師による講義（内容：口腔ケアの重要性と効果・要介護者に対する口腔ケアの実際）2. DVDを見ながらお口の健康体操 3. 歯科衛生士の指導による相互実習（歯ブラシ・スポンジブラシ・デンタルフロス・歯間ブラシ・くるりナブラシ等が入った口腔ケアセ

ットを用いて研修会に出席された方2人ペアになり、相互実習を行いました）。

予想を上回るような、たくさんの施設の方から出席していただいたことは、口腔ケアに対する関心が高まっていることをうかがわせます。すでに口腔ケアをしている施設、これから始めようとしている施設が多かったようでした。皆さん熱心に受講され、ますます口腔ケアの関心が高まってくことだろうと思います。

歯科衛生士 稲垣 敦子（長岡市在住）



会場…十日町市

②技術取得コース

（1）講習内容

介護保険施設等を会場に県内17会場において歯科医師、歯科衛生士を講師とし実際に入所者等をモデルに、より具体的な口腔ケア技術を学ぶ

2. 仮設住宅等における高齢者の口腔ケア指導

（1）対象者

仮設住宅等に入所している高齢者、障害者、要介護者等

（2）実施方法

ア、仮設住宅の集会場等で、歯科健診及び口腔ケアを実施する。

イ、外出が困難な要介護者等に対し、歯科衛生士による訪問口腔ケアを実施する。

小千谷市、見附市、旧山古志村で実施予定

学童期の食育について

— 新潟市の学校給食の現状から —

(社) 新潟県栄養士会新潟市支部

佐藤ゆかり・淡路 昌子

変わってきた給食の内容

学校給食の意義は、戦後の開始当時の役割（栄養の摂取と体位向上）を終え、学童期の食育の中心となるべく、食の指導の「生きた教材」として位置づけられています。

生涯を通じて健康で過ごすことができるよう、「何をどの位、どのように食べればよいのか」を給食から学び、大人になった時の自己管理能力を小学校から育てることを目標としています。

現在の学校給食は生活習慣病の一因とも言われる、欧米化に偏りすぎた食事を見直し、米飯を中心とした日本型食事が献立の柱となっています。

小学校の献立の一例

ごはん
大根と打ち豆の味噌汁
鮭の焼き漬け
小松菜としめじの煮浸し
みかん 牛乳

主食は週3回以上の米飯、おかずは低脂肪、低塩、そして食物繊維の摂取等を心がけ献立作成にあたっています。子どもの好きな肉類や卵類は家庭でも十分に摂取されているため、あえて使用量を控え、野菜をはじめ食卓に上りにくい豆、小魚、海藻、きのこ類の使用を増しています。これらの食品は低脂肪でミネラルや食物繊維が多く、生活習慣病予防に適した食品です。学童期からこのような食品を摂取することで、生涯にわたる健康を意識づけていきたいと考えています。そのほか、食事マナーを身につけることや、友だちと楽しく会食すること、日本の食文化の継承、地域の郷土食を伝えていくことも学校給食の目標となっています。

噛めない子ども噛まない子どもが増えています

さて、食育を進めるために重要な日本型食事の給食は時として残量が多く出ることがあります。

特に、豆や昆布を使用した献立は、児童の苦手なもののひとつです。苦手な理由として「噛むことが大変だ」と言うのです。低学年では永久歯の生え変わりの時期で、硬いものが噛みにくい児童もいるようですが、高学年でも、「あごが疲れる」「食べ終わるのに、時間がかかる」、「噛むのがめんどう」といった理由で残すことがあるようです。

新潟市の児童のう蝕罹患者数は年々減少し、平成16年度では20.7%と5年前より、13%近く減少しています。しかし、歯周病の要観察・要精検者数は14.6%となっており、う蝕罹患者数に近づいています。歯肉に疾患のある児童は、硬いものが噛めない、だから噛まなくても食べられるやわらかいものを好む、こんな状況が生まれてきています。

また、メディアが「ソフト」・「口どけ」・「とろける」等、柔らかいもののおいしいというイメージを作り上げている実態もあります。

食品にはよく噛むことでおいしさを感じるものがたくさんあります。また、噛むことで味わいが深くなり、低塩、低糖の薄味で食べ物本来のおいしさを味わえるようになります。また、噛むことは唾液を増加させ口腔環境を整えるとともに、顎の発達を促進し、ひいては脳を刺激し活性化させるという報告もあります。また、野菜や豆、海藻は歯をきれいにする食べ物とも言われています。

今の学校給食が柱にしている米飯を中心とした日本型食事の内容は、まさにこの噛むことの大切さを体験できる生きた教材なのです。

給食という教材を活用した授業の実践

現在学校では学校栄養職員（栄養士）が積極的に授業に参画しています。今食べたばかりの給食を題材に学ぶことはとても有意義です。

給食で残してしまった苦手な食品が、体にとってもいい働きをすることを知れば、「次はがんば

って残さないで食べよう」という意識が生まれます。授業によって興味関心が高まれば、もっともっと食を大切にします。

それらの小さな積み重ねが、生涯にわたる健康の基礎になるのです。

さらに給食指導を中心とした学級活動の時間だけでなく、食の専門家として学級担任と協力し、さまざまな教科で授業を行っています。家庭科や保健体育だけでなく、生活科、社会科、理科、総合学習等の教科とも連携し、食料の生産や流通、食料自給率等の学習にも給食が教材となっています。



学校栄養職員（栄養士）も食育を推進するために公開授業や授業実践等さまざまな研修を行っています。また、今年は給食主任と一緒に、新潟市独自の「食に関する指導の手引き」の作成をおこなっており、食育の推進に大いに役立つものと思われれます。

さまざまな場面で食の指導を

現在、地域でもいろいろな場面で食について学ぶ場が増えてきました。新潟県栄養士会では平成12年度からキッズ健康教室を開催し、学外でも運動と食事の両面から健康について学ぶ機会を設けています。毎年多くの児童が参加し、楽しみながら調理実習やグループ活動を行っています。

調理実習では地場産物を使用した給食の献立を実施しています。また、グループ活動では、食生活指針に基づいた指導をおこない、自分の食生活の振り返りも行ってきました。

参加した児童からは「健康な体作りには食事も運動も大切だとわかった。」「自分の食生活を振り

返って生活や食事の悪いところを改めたい。」「家の人にも今日の話伝えて、一緒に料理を作りたい。」等、自分の食事を見直す良い機会になったとの感想が多く寄せられました。



知育・徳育・体育の基礎となる食育

社会の多様化とともに、食事のあり方も大きく変わってきている現在、ファストフード、インスタント食品、外食や中食（既製品を並べた食事）に頼らざるを得ない家庭や、欠食や個食（孤食）が日常的になっている家庭が増えてきています。

学校では食の指導に力を入れ実践していますが、学校で食のすべてを支えていくわけにはいきません。

年間の給食回数は小学校で190回前後、年間の食事回数（1日3食として）の17%にしかすぎません。食事の基本はやはり家庭にあります。

食の乱れが体や心、学力にまで影響すると言われています。家庭で規則正しい食事をとることで生活のリズムや体調が整い、体力や学力の向上につながります。今後さらに学校と家庭の連携を密にして、家庭とともに子どもの健康づくりに携わることが重要だと思います。

最後に

多くのことを学び吸収する学童期。この時期に食育の意義を伝えバランスのとれた食事を提供し、ひいては家庭に影響を与えることは、本当に大切なことだと思います。その仕事に携わる者として、尚一層の研鑽を積み重ねなければと思います。

子どもたちが生涯にわたって健康な生活を送ることができるように、「体」と「心」と「頭」の栄養になる学校給食を実践していきたいと思っています。

お尋ねに答えて

新潟大学医歯学総合病院
 地域保健医療推進部 (口腔保健)

廣 富 敏 伸

Q. 歯周病で歯医者さんに通っています。3ヶ月に一度来るように言われているのですが、本当に行く必要があるのでしょうか？

A. 歯周病の治療は、まず頻回に来院していただく治療を行う期間と、その後に歯周病の進行を抑えるために年に数回程度来院していただくメンテナンスの期間とがあります。ご質問にある3ヶ月に一度の処置は後者のメンテナンスにあたると思われる。

歯周病の進行を抑える、あるいは歯周病の予防のためには、ご自身で口の中、特に歯と歯ぐきの境目を清潔に保っていただくこと（プラークコントロール）が重要です。プラークコントロールに使用する道具としては歯ブラシが最も一般的ですが、その他に歯間ブラシやデンタルフロスといった、歯と歯の間を磨く道具も非常に重要です。そして、ご自身で行っていただくお手入れに加えて、歯ブラシでは落とせない歯石等を歯科医院で定期的に除去するメンテナンスを受けることで、より歯周病の進行を抑えることができます。

表1は歯周病の治療が終わった後で、メンテナンスを受けた人と受けなかった人での6年後の歯周病の状態を比較したものです。受けなかった人では約9割が「すこし悪くなった」「悪くなった」のに対し、受けた人では「すこし悪くなった」「悪くなった」のは約1割だけでした。さらに、メンテナンスを受けた場合には歯周病の状態が良くなった人は17%でしたが、受けなかった場合で良くなった人はほんの1%でした。このことからメンテナンスの重要性が分かっていたでしょう。

ところで、メンテナンスはどの位の頻度で受けるべきなのでしょう。歯周病の原因となる細菌は、治療をすることにより歯ぐきに害を与えないレベル

まで減らせますが、約3ヶ月で治療前の状態に戻ると言われています。そのため、一般的には3ヶ月ないし6ヶ月ごとにメンテナンスを行うことが多いようです。メンテナンスの期間に差があるのは、歯周病の状態やプラークコントロールの状態などが人によって異なるためです。つまり、歯ぐきの状態が良くない方や歯磨きの状態が良くない方の場合、より頻回にメンテナンスを受けることをお勧めします。

さらに、歯科医院を定期的に受診することには、むし歯など他の病気が有るかどうかをチェックする意味合いもあります。むし歯の場合、初期の小さなものであれば、歯の表面を少しだけ削って詰めるだけの治療で済みます。しかし、気付かずにむし歯が進んでしまうと、冷たいものが歯にしみるようになってきます。さらにむし歯が進んでしまうと、ズキズキとした痛みがでて、歯の神経を取らなければなりません。むし歯が進むにつれ、治療にもより多くの時間（とお金）が必要になります。結局、むし歯にならないように努めることが一番大事ですが、なってしまった場合には早めに見つけて治療するのが良いでしょう。

重いむし歯や歯周病を経験したことがある方なら分かるはずですが、あの我慢できない痛み、そして、食べることが苦痛になってしまうことを。また、むし歯、歯周病いずれの場合も失われたもの（歯や歯を支える骨）は戻ってきません。一生、おいしいご飯を自分の歯で食べるためにも、かかりつけの歯科医院で、あなたのお口の状態にあわせた定期健診を受けることをお勧めします。

表1. メンテナンスを受けた人と受けなかった人での、6年後の歯周病の変化

歯周病の変化	受けた人 (%)	受けなかった人 (%)
良くなった	17	1
変化なし	72	10
すこし悪くなった	10	34
悪くなった	1	55

The significance of maintenance care in the treatment of periodontal disease P. Axelsson and J. Lindhe. J Clin Periodontol 1981;8:281-294. より改変