



歯ッピー

「歯ッピー」では、歯の健康に関する最新情報をお届けします。



発行・本庄市児玉郡歯科医師会



No.008

平成31年1月1日

健康診断(健診)のおすすめ

健診でお口のチェックを受けることで、様々な病気がわかります。虫歯や歯周病はもちろん、腫瘍や潰瘍、お口の機能低下(オーラルフレイル)、さらには関連する全身疾患や生活習慣病リスクの発見につながります。健康生活を維持するために、早期発見・早期治療を心がけましょう。本庄市児玉郡歯科医師会は以下の健診に協力しております。掲載歯科医院にお問い合わせの上ご来院ください。

各歯科医院で実施の個別健診です。

- 【本庄市】・3歳6ヶ月児健診(フッ化物歯面塗布券)
- ・4歳児健診(フッ化物歯面塗布券)・歯周疾患健診・妊婦歯科健診
- 【上里町・美里町・神川町】・歯周疾患健診・妊婦歯科健診

*以下の健診は各保健センターで実施されています。

- 【本庄市】1歳6ヶ月児健診・3歳児健診
- 【上里町】1歳6ヶ月児健診・2歳6ヶ月児健診・3歳6ヶ月児健診
- 【美里町】1歳6ヶ月児健診・2歳児健診・3歳児健診・5歳児健診
- 【神川町】1歳6ヶ月児健診・2歳児健診・3歳児健診
- ・マタニティデンタルチェック・成人歯周疾患健診

*以下の健診は、各小・中学校で実施されています。

- ・学校歯科健診・就学児健診



2018年 かみさとふれあいまつり

平成30年11月4日(日)上里町堤調節池グラウンドにおいて、「かみさとふれあいまつり」が開催されました。本会の参加は今年で8回を数え、竹内本会副会長、明堂実行委員長の挨拶で、各ブース開始となりました。

今回のブースは、ブラッシング指導、歯科相談、フッ化物洗口体験、虫歯リスクチェック、お口の若さチェック、理学療法士による体力年齢チェック、景品引換などでした。歯科衛生士、歯科技工士、衛生士学校の学生、理学療法士など連携多職種によるサービスや、協賛企業からのプレゼント提供により大盛況となり、気が付けば用意していた参加券450枚は早々になくなり、飯塚本会会長の挨拶で予定時刻前に終了となりました。回を重ねて本イベントも住民の皆様にも周知され、毎年楽しみにしている方も多くみられました。

- 〈協賛企業〉葵メディカルアカデミー・吉沢病院・埼玉歯科衛生士会・アサヒプリテック・岩上デンタル
- ・グラクソスミスクライン・シーエムエス・成田デンタル
- ・ハチダイ企画・ビーブランドメディコーデンタル



2018年 8020よい歯のコンクール表彰式

各市町において『8020よい歯のコンクール』が行われ、歯科医師会推薦の受賞者に各市町長並びに飯塚本会会長連名の表彰状と記念品が贈呈されました。

本庄市

平成30年10月4日(木)児玉文化会館セルディ2階大会議室にて今井本庄市副市長出席のもと受賞対象者38名(参加者23名)が表彰されました。あわせて大畑本会理事による講演「お口ケアから始まる健口生活～始めようお口の健康体操～」が開催され、約100名の受講がありました。



神川町

平成30年10月21日(日)「神川コスモまつり」において受賞対象者2名(参加者1名)が山崎神川町長出席のもと表彰されました。



美里町

平成30年10月28日(日)美里町保健センターにて受賞対象者25名(参加者21名)が表彰され、参加された高齢者の方々に飯塚本会会長よりお口の健康にまつわる講話がありました。また、健康祭りの「歯ッピー相談コーナー」にて、深町本会理事、宮沢本会会員による健診や歯科相談がおこなわれ、約30名が訪れました。



上里町

平成30年11月4日(日)「かみさとふれあいまつり」において受賞対象者14名(参加者10名)が山下上里町長出席のもと表彰されました。



2018年 神川コスモ祭り

平成30年10月21日(日)神川ゆーゆーランドにて、「神川町コスモ祭り」が開催されました。当日、秋晴れの好天気もあり、歯科医師会ブースには400名を超える来場があり大盛況でした。

設楽神川町健康保健課長、西村本会副会長の開会挨拶から始まり、薄井実行委員長の指示のもと、歯科相談、カムカムチェックガムかみ砕き判定、歯科サンプル見学、バルーンアートの各コーナーが行われました。

地域住民が家族と一緒に歯科に親しみ、気軽に相談・質問するなど、身近に本会員と触れ合う機会となりました。〈協賛企業〉成田デンタル・アサヒプリテック



本庄ママビーノ ～ママとキッズのフェス～ 開催

平成30年6月3日(日)に「A埼玉ひびきの」にて「本庄ママビーノ～ママとキッズのフェス」が開催されました。歯科医師会として後援し、6月の歯の健康週間の行事として参加しました。飯塚本会会長による「母乳育児から始まるお口のトレーニングおしゃぶりの新常識」の講演が行われ、親子連れの他、中田本庄市保健部長や飯塚県議も聴講されておりました。講演後の歯科相談コーナーでは20組以上のご家族から相談を受けました。



いきいき教室開催

平成30年11月27日(火)いきいき教室が本庄市にはぼんプラザ多目的ホールにて開催されました。竹内本会副会長による『息いき健口生活のすすめ(いきいきけんこうせいかつのすすめ)』の講演が行われ、約70名の高齢者の方々が受講されました。



本庄市児玉郡 地域社会に貢献する 歯科医師会

■本庄市本庄地区

- 石原歯科医院 銀座 22-3244
- 内野歯科医院 傍示堂 22-2817
- 田島歯科医院 駅南 22-3342
- 中央歯科医院 駅南 21-1807
- 宮本歯科医院 中央 24-1182
- 高柳歯科医院 南 22-6480
- 佐藤歯科医院 中央 22-4669
- 鈴木歯科クリニック 小島南 22-4188
- 江川歯科医院 東台 22-2757
- スエヒロ歯科医院 緑 24-0040
- 石井歯科医院 早稲田の杜 24-2305
- 日の出木村歯科 日の出 22-6488
- 飯塚歯科医院 中央 24-6166
- 竹内歯科医院 小島 21-8817

- さかぐち歯科医院 朝日町 23-0399
- 牛久保歯科医院 銀座 24-8241
- 福島歯科 小島 22-0055
- やしろ歯科医院 本庄 21-8846
- 見福歯科医院 見福 24-6201
- もとまち江川歯科医院 本庄 23-3817
- もろおか歯科 五十子 21-0222
- やない歯科医院 見福 22-7727
- なかむら矯正歯科医院 見福 25-5888
- 本庄デンタル・クリニック けや木 23-1259
- 明堂歯科医院 朝日町 37-4890

■本庄市児玉地区

- 田端歯科医院 児玉 72-0453
- 春山歯科医院 児玉 72-0472

- 倉林医院歯科 児玉 72-0332
- 茂木歯科医院 八幡山 72-4125
- 大畑歯科医院 児玉 72-1182
- 浜坂歯科医院 蛭川 72-8841
- 中林歯科 吉田林 72-7884
- 木田歯科医院 八幡山 73-1200

■上里町

- 関根歯科医院 神原 33-3009
- 斎藤歯科医院 三町 33-2310
- 坂本歯科医院 七本木 33-8989
- 竹上歯科医院 七本木 33-9002
- 嶋崎歯科医院 神原 34-1383
- このみ歯科クリニック 七本木 35-3877

- 戸矢歯科医院 七本木 35-2000
- たなか歯科クリニック 神原 33-3771
- ひきま歯科クリニック 七本木 35-3939
- 上里スマイル歯科 金久保 71-6224

■美里町

- 宮澤歯科クリニック 猪俣 76-1455
- 杉田歯科医院 甘粕 76-3855
- 深町歯科医院 小茂田 76-5544

■神川町

- 前川歯科医院 二ノ宮 77-4978
- 西村歯科医院 熊野堂 77-0648
- ひかる歯科クリニック 植竹 77-1418

・本庄市児玉郡歯科医師会は、1歳6か月児健診・3歳児健診をはじめ、妊婦歯科健診や歯周病検診など、各市町の健診事業に協力しています。
・学校歯科健診など、学校歯科医として保健活動をしています。

「口腔がん」のお話

〈お口の中にも「がん」はできるの?〉

お口の中にもがん(悪性腫瘍)はできます。日本では毎年約8000人が口腔がんにかかり、約3000人がそれにより亡くなっています。がん全体で見れば2~3%の罹患数ですが、その数は年々増加しています。お口の中で、舌、上あごの歯肉、下あごの歯肉、頬の内側、舌の下の底の部分、上あごの硬いところ、にできるものを口腔がんといいます。その内約半数が舌がんですが、舌の側面にできることが多いです。次いで歯肉がんが3割程度を占めます。発症は50歳以降に著しく増加し、男性は女性の2倍の罹患数です。

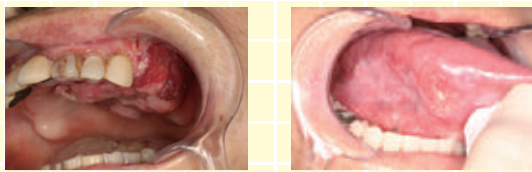
〈原因はあるのですか?〉

発症のメカニズムはまだ不明なこともあります。がんになりやすい危険な要因はわかっています。タバコ、お酒、むし歯、合わない入れ歯、歯周病(口腔不潔)はがんになる危険を高めます。特にタバコは7倍、飲酒習慣は6倍、飲酒時のタバコはさらに危険が増します。また、口腔がんに限らず今までにがんにかかったことのある方も要注意です。

〈口腔がんはどんな症状なのですか?〉

初期の口腔がんは粘膜にできるほかの病気と見分けがつきにくいことがあります。口内炎や咬み傷のように病変の中心がへこんでいたり、赤くただれていたり、そこに白い部分が混在したり、黒いできものがあつたり、はっきりしないしこりや腫れがあるなど、症状は様々です。痛みはあまり感じないものが多いですが、なかには触れると強く痛かったり、ただれて出血したり、しびれを感じたり、一定ではありません。

(写真提供群大横尾聡教授)



〈どうすればいいのですか?〉

お口の中を日頃からチェックしていれば、ご自身で何かしら異常に気付くことができるかもしれません。口内炎はふつう2週間程度で治りますが、治りづらい口内炎や傷があった場合は放置せずに速やかに歯科医院にかかりましょう。

〈治療はどうするのですか?〉

歯科医院では、問診・視診・触診を行い、がんが疑われる場合は直ちに2次医療機関に紹介します。それ以外は、ほかの似た症状を呈する病気と鑑別していきます。問診によって病歴、家族歴、症状の経過、がん発症危険要因の有無などを、視診では病変の色、形、場所、大きさなどを確認し、そして、病変の境界、硬さ、癒着や痛み、あごの下や首のリンパ節などを触診で調べます。レントゲン写真で骨の吸収を見たり、細胞診をする場合もあります。

腫れやただれに対して、ほかの病気に有効な治療を行っても改善が見られない場合、速やかに2次医療機関に紹介します。

2次医療機関では、さらに詳しい検査を行います。口腔がんかどうかの最終的な診断は、病変を一部切り取って顕微鏡で細胞の状態を調べる病理診断(生検)により確定します。病変の大きさや場所、広がりや全身状態など総合的に検討して、手術・摘出を行うか、3次医療機関での検査・治療に引き継がれます。いずれにしても、口腔がんの確定診断がついた場合、手術・摘出が治療の基本となり、状態によっては化学療法や放射線治療、免疫療法など併用することもあります。オプジーボや重粒子線治療が話題となっていて頭頸部がんへの応用も認められるようになってきましたが、あくまで手術で取り除くことが基本となります。

口腔がんの治療が遅れると、人が社会的生活を送るために重要な顔の表情や形、食べる・しゃべるなどの機能の欠如に直接つながります。再建手術も行われますが、そうならないために、早期発見・早期治療に努めることが何より大切になります。

〈本庄市児玉郡歯科医師会の取り組み〉

本庄市児玉郡歯科医師会では口腔がんをはじめ骨折等の外傷や炎症、難抜歯などの手術症例等外科的2次医療に関して、近隣の2次医療機関との連携の充実を図っています。すでに伊勢崎市民病院や深谷赤十字病院、本年より藤岡総合病院との連携登録も行われ、埼玉よりい病院やくすのき病院との連携も進めています。2次医療機関との連携が行われることによって、地域の皆様が安心してかかりつけ歯科医院で健診や治療が受けられて、必要な時はスムーズに2次医療機関へ引き継がれて、治療ができるメリットがあります。また、2次医療機関から各歯科医院に術前管理や一般治療が紹介されて、遠距離通院や長い待ち時間の解消にも役立つこともあります。

上記の2次医療機関は3次医療機関の群馬大学医学部附属病院口腔顎顔面外科とすでに連携しているため、1次医療から3次医療まで確実につながることができております。皆さんかかりつけの歯科医師会員歯科医院にはそのような安心も担保されております。本年より群馬大学口腔顎顔面外科の横尾聡教授をお招きして、歯科医師会会員の口腔外科研修を行っています。研修は継続して行っていますが、口腔がんに関しては、早期発見・早期治療が大切ですので、今後は各市町に協力いただき、地域の皆様の『口腔がん健診』実施につながればと考えています。



乳幼児向け歯科口腔講習会「赤ちゃんから始めるお口の中から健康づくり」

平成30年3月4日(日)JA 埼玉ひびきの「ひびきのホール」にて、乳幼児向け歯科口腔講習会がおこなわれ、飯塚本会会長による「授乳から始まる赤ちゃんの成長発育、おしゃぶりの話」で母乳育児の大切さを、続いて、中林郡市地域保健部員による「むし歯ゼロを目指して フッ素の話」でフッ化物の有効性や子育て世代の注意点について、講演がありました。おしゃぶりの実習では参加者にNUK製のおしゃぶりを配布し、本会会員歯科医師がサポートして、正しい使い方について直接指導しました。歯科相談も行われ、充実した時間となりました。昨年に引き続き2回目の講習会ということもあり、約150名の親子連れの方々の来場があり、会場はこども達の笑い声などで大変にぎやかな雰囲気でした。

〈協賛企業〉ダッドウェイ・ビーブランド
メディコーデンタル・ハチダイ企画
・イワカミデンタル



★子どものお口の健康教室★

平成30年7月9日(月)美里町保健センター多目的室にて「子どものお口の健康教室」が開催されました。猛暑の中、原田町長、南教育長をはじめ21組の親子の参加がありました。飯塚本会会長からは母乳育児から始まる呼吸・口腔機能育成とおしゃぶりについて、深町本会理事からはフッ化物によるむし歯予防と歯の磨き方についての講話がありました。



口腔機能向上に対する取り組みについて

最近「食事でおしゃべり」、 「口が渇いて気持ちが悪い」などのお口のトラブルで困っていませんか?それはもしかすると、口の正常な働きが衰えて全身の健康が危険な状態に入るサインかもしれません。本庄市児玉郡歯科医師会では、むし歯や歯周病などの病気だけでなく、飲み込みや会話などお口の大切な働きを守るために様々な活動を行っています。

【お口の元気を持続～はにぼんお口の健康体操】

お口の働き(口腔機能)を健康に保つため、あるいは衰えた口腔機能を改善するためには口腔トレーニングが必要です。トレーニングには舌を出したり回したりするだけの単純なものが多い中、本会では「おしゃぶり」や口に入れる専用の器具を使ってのトレーニングを推進しています。お口の健康を保つための事業としては、「おしゃぶり」を用いた「はにぼんお口の健康体操」を考案し多数の筋力アップ教室にて口腔トレーニングを継続して取り組んでいます。このユニークな取り組みは、2月の埼玉県歯科医学大会で発表し他の地区から強い関心が寄せられました。5月には早稲田リサーチパークにてリーダー研修会を実施し参加団体がさらに増えています。

【お口のリハビリで元気を回復～エントレ健康体操】

現在、お口の健康を改善するための事業として市内の吉沢病院と協働して要介護高齢者対象の口腔トレーニングを行っています。本格的なトレーニングをするためには専用の訓練器具が必要です。専用に開発された「エントレ」という口にくわえる器具を開発して効果的なエントレ健康体操を考案しました。



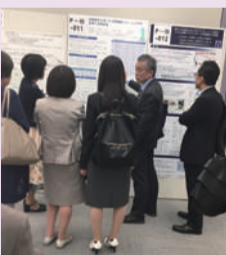
はにぼんお口の健康体操 YouTube



トレーニング前後でデータを採り研究したところ、舌圧などのお口の健康に不可欠な筋力が有意に上がり口腔不潔や「むせ」などの症状も改善がみられました。加えて、歩行速度などの全身機能の改善や前年と比較してインフルエンザに罹らなくなったなどの報告も頂きました。研究成果は6月に東京で開かれた日本老年歯科医学会にて発表し口腔リハビリに興味を持つ全国の関係者から問い合わせを頂きました。また、8月には埼玉県庁にて副知事や県議会議員、保健関係者に対して勉強会を開催しました。

【口腔トレーニングで美味しく食べて・楽しくおしゃべり・健康づくり】

現在、本会では、口腔トレーニングを地域の皆様の健康増進に役立てるべく、市民対象の講演会や会員歯科医師のスキルアップのための講習会さらには近隣の熊谷や秩父での講習会、市内の中核病院での説明会など各種の普及活動に取り組んでいます。「はにぼんお口の健康体操」は、お口のラジオ体操のような気軽さで取り組みます。「エントレ健康体操」についてのお問い合わせは、地域在宅歯科医療推進拠点窓口(Tel.080-2164-8020)までお願い致します。是非ともお口の健康に関心を持っていただき口腔トレーニング事業に参加していただければと思います。



【地域在宅歯科医療推進拠点のご案内】

在宅または施設にて療養中の方

または、ご家族介護士施設関係者の方

電話をかける

訪問歯科診療
※場合によっては移送後に歯科医院で診療

歯科相談

歯科衛生士

本庄市児玉郡歯科医師会所属の歯科医師が訪問歯科診療を実施します。

本庄市児玉郡地区在宅歯科医療推進窓口地域拠点

TEL 080-2164-8020 月~金 10:00~15:00(祝日・年末年始除く)

- ・窓口には専属の歯科衛生士が常駐し、歯科に関する相談を受け付けております。
- ・必要に応じて、訪問歯科診療の手配を行います。
- ・病院に入院中の患者さんに対してお口の検診を行います。
- ・医療・介護スタッフのための口腔ケアに関する研修もご相談ください。

