



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。

よい歯のフェスティバル2013

～アバンセ美里店にて開催～

平成25年6月2日(日)児玉郡美里町のアバンセ美里店において「よい歯のフェスティバル2013」が開催されました。このイベントは6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて2年前から行っている事業で、地域住民の方々に口の中に興味を持っていただき、健康に対する意識を高めてもらうことを目的として開催しています。

当日は(開催数日前まで雨の予報でした)熱中症が心配される程の晴天で、時々、どこからともなく軽やかに吹いてくる風が心地良く感じられる最高のイベント日和となりました。

今回は、美里さくら幼稚園、みざくら保育園の園児が描いた虫歯予防のポスター67枚の展示をはじめ、虫歯リスク検査、歯周病リスク検査、フッ化物洗口体験、カムカムチェックガム、歯磨き体験、お口と体の若さチェック、唾液流出量測定、

位相差顕微鏡、何でも歯科相談、景品コーナーを用意しました。参加者は自分の口の中を知る絶好の機会ということもあり、全てを体験する人も多くいました。訪れた原田美里町長がフッ化物洗口等を体験する姿も見られました。

12:00からはセレモニーが行われ、本庄市児玉郡歯科医師会会長の挨拶、原田美里町長の挨拶、絵を描いてくれた園児への感謝状贈呈、葵メディカルアカデミーの学生9名による健口体操、美里町マスコットのミムリンも登場し、会場を盛り上げました。

10:00～15:00の5時間で約240名の方が参加しました。



原田美里町長がフッ素洗口しています。

本庄市 歯の健康まつり(8020運動)

～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう～

平成25年6月27日(木曜日)午前10:00より本庄市役所6F大会議室にて、本庄市歯の健康まつりが行われました。今年から本庄市健康推進課(介護いきがい課)の事業の一環としてのイベントと市の職員の皆さまのご協力もありました。

まず始めに本庄市老人会連合会 会長亀田様よりご挨拶、その後本庄市児玉郡歯科医師会会長の挨拶、歯科医師会会員の紹介がありました。今回は約40名という多い参加者数となりました。

今回は内野隆生先生による「口は災いのもと?笑う門には福来る」という大変ユニークな演題で御講演していただきました。口の働き(口腔機能)には、摂食嚥下、会話、歌唱や楽器、武器、愛情表現(笑)、呼吸などの様々な役割を担っています。その中で、今回は特に呼吸と摂食嚥下についての内容となりました。

その後、歯科検診と舌圧、口輪筋、握力、肺活量測定が行なわれました。今回いらっしやいました老人会の皆さまは、本当に元気でして、歯もしっかりしている方も多く、特に舌圧、口輪筋では、40歳代の平均値を大きく上回る方々が、多かったことに大変驚きを感じました。続いての葵メディカルアカデミーの橋本先生による、歯に関する〇×クイズでも、しっかりとした回答を出される方々が多く、大変に盛り上がるイベントとなりました。



上里町 8020表彰式

～元気な歯は、日々の手入れから～

平成25年5月16日、上里町多目的スポーツセンターでひらかれた上里町老人クラブ連合大会の場において、平成24年度8020表彰が行われました。

4名の対象者のうち出席の2名に関根上里町長から歯科医師会長と連名の表彰状が渡され、本庄市児玉郡歯科医師会副会長からは、記念品が授与されました。



神川町 「8020運動よい歯のコンクール」表彰式

～元気な歯は、日々の手入れから～

平成25年10月20日(日)、神川ゆーゆーランドで開催された2013神川町コスモスまつりのセレモニーにおいて、「8020運動よい歯のコンクール」表彰式が行われ、島田副町長も列席のもと、あいにくの雨模様でありましたが、本庄市児玉郡歯科医師会推薦の受賞対象者6名中4名が出席して、清水神川町長より、歯科医師会長と連名の表彰状が、歯科医師会長から記念品が贈呈されました。



本庄市 児玉郡 地域社会に貢献する 歯科医師会

- 本庄市
 - 黒崎 歯科医院 本庄 22-4415
 - 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
 - 保間 歯科クリニック 見福 21-6480
 - 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 21-4188
 - 江川 歯科医院 東台 22-2757
 - 藤林 歯科医院 駅南 22-2195
 - 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
- 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
- 本庄デンタル・クリニック けや木 23-1259
- 上里町
 - 上里 歯科医院 七本木 33-0141
 - 関根 歯科医院 神保原 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 神保原 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 神保原 33-3771
- ひきま 歯科クリニック 七本木 35-3939
- 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

フッ化物洗口

本庄市児玉郡歯科医師会は本会会員である学校歯科医や園医を通じて、医師会・薬剤師会との協力のもと、本庄市や神川町のフッ化物洗口事業に専門家の立場から協力して



て大切な小児期にフッ化物洗口でケアすると、成人になってもむし歯が少なくていいデータがありますが、本庄市児玉郡歯科医師会は、未来を背負っていく地域の宝ともいえる子供の健康を守り、さらには彼ら自らが健康的な生活を送れるようにヘルスプロモーションしていく事が大切と考え、行政・教育・保育の関係機関と協力してまいります。

①フッ素ってなあに

フッ素は土壌中や海水などの地球環境に普通に存在しているものであり、私たちが毎日食べている肉・魚や野菜・果物、お茶やビールに至るまですべての食べ物に多かれ少なかれフッ素は含まれていて、(地球環境で育ったものですが)当然なのですが、フッ素自体は特別なものではありません。フッ素は主に私たちの骨の成長に使われますが、体重50kgの人には約2gのフッ素が含まれています。これは人間を構成するたくさんの元素の中で13番目の元素で、例えば鉄(血液中に多く存在)よりも多く存在する微量元素です。

②フッ化物ってなあに

むし歯予防に使われている「フッ素」とはすべて「フッ化ナトリウム」という化合物で、フッ化水素などの工業用化合物とは全く違う性質のものなのです。たとえて言えば、殺菌などに使われる「塩素」と日常必要とされている「塩化ナトリウム(食塩)」が全く違う性質だということです。

③フッ化物はどうしてむし歯予防に役立つの

むし歯は、歯の表面に付着したむし歯菌に糖分という栄養が加わって酸が作られ、その酸で歯の表面からカルシウムなどのミネラル分が溶け出すことでおこります。食事直後のミネラル分の溶け出しや、ごく初期のむし歯では、唾液中に溶け出したミネラル分が再び歯に取り込まれ元に戻ります。溶け出す量が回復する量より多いとむし歯になります。むし歯予防は①歯

ブラシでばい菌をおとす②糖分を控えたりキシリトールなどのばい菌の栄養にならないものを利用する③溶けにくい歯質に強化する、ということです。フッ化物はこの三つめの歯質強化に貢献します。歯の表面はハイドロキシアパタイトという結晶構造からできていますが、フッ化物のフッ素イオンがこの結晶構造に取り込まれるとフルオロアパタイトという結晶になって安定した構造になります。結果、酸に対して強い歯になります。さらにフッ化物は溶け出したミネラル分の再沈着を促進し、そもそものむし歯菌の活動を抑えるはたらきもあります。

④フッ化物って安全なのですか

もちろんどんな栄養でも薬でも過量にとると体に害をなします。フッ化物洗口を使う洗口液のフッ素濃度(小・中学校週1回法)は、日常広く使われている市販の子供用歯磨き剤と同じ90ppmという薄さになっています。厚生労働省はフッ化物の効果的応用法や安全性の検討を重ねた後、平成15年に「フッ化物洗口ガイドライン」をつくり、埼玉県でも、それを基本とした具体的な内容の「フッ化物洗口の実務マニュアル」にもとづいて、安全に洗口がおこなわれています。



担任の先生が各児童に注した10mlの洗口液で1分間ぶくぶくうがいをしてはきだして、30分間飲食を控える、というものです。仮に洗口液を間違えて全量(10ml)飲み込んでしまっても全く問題のない量で、ちなみに体重20kgの小柄な児童でも約5人分を飲み干さなければ吐き気などの中毒反応はおこしません。また、歯に白斑ができる斑状歯という慢性中毒について心配する人もいますが、そもそもフッ化物洗口を開始する時期はお子さんの顎の骨の中で永久歯冠は完成しているため、フッ素の影響を受ける可能性はありません。さらに、骨フッ素症という骨に障害の出る病気にしても、上水道に関する法律で定められた基準の10倍以上のフッ素濃度の水を20年以上連続して使うと発症の危険があるといわれますが、これも現環境においては実際にはおこりえない中毒といえます。またフッ素アレルギーですが、すべての飲食物にフッ素が含まれている状態で、日常それを食べて生活しているものと比べ、フッ化物洗口でぶくぶくうがいをしただけでは、10〜15%の洗口液が口の中に残りますが、その中のフッ化物

の量は毎日紅茶1〜2杯飲んだ時にとる量と同じです。専門機関も公式にフッ化物の応用を推奨していて、日本歯科医師会、日本歯科医学会や日本口腔衛生学会、世界保健機関(WHO)、国際歯科連盟、アメリカ食品医薬品局、など、世界の多数の機関が薦めています。

⑤フッ化物洗口の効果は

どうなのですか

フッ化物洗口の予防効果は40〜60%といわれています。学会での多数の報告がされていますが、実際にフッ化物洗口を導入している地域で確実にその効果が上がっています。埼玉県でも12歳児の一人当たりのむし歯数を1.0本未満にすることを目標にして現在2万人以上の児童がフッ化物洗口をしています。神川町は平成22年から全小・中学校でフッ化物洗口に取り組んで、前記むし歯数を約1.2本から昨年の結果では県の目標を達成する0.9本にまで減らして効果を上げております。県内吉川町では平成21年から全小・中学校で実施し143本から今年度は0.6本まで減少したという結果も出ています。全国的にも新潟県や佐賀県、京都府などほとんどの学校でフッ化物の洗口を行っていてそれぞれ確実に効果を上げていますが、全国で現在約90万人の児童がフッ化物洗口を行っていてその数はうなぎのぼりに増加しています。埼玉県の中でむし歯の多さワースト5に入る本庄市や美里町は、15本を超えています。このうち本庄市は平成25年より全小中学校でフッ化物洗口を開始しました。さらに上里町でも検討中という事です。

⑥どうして集団でフッ化物洗口をするのですか

学校や地域などのコミュニケーションで取り組むケアは大きな意味があります。いまだ「むし歯」が歯を失う主な原因の一つ(4割)で、現在児童の約4分の1に未処置のむし歯がみられますが、皆が等しくケアの恩恵にあずかれるコミュニケーションケアを通じて個人間格差が是正され、各個が僅かずつでも改善することにより、地域全体としてはとても効果が上がることになりました。もちろん家庭でのホームケア(ブラッシング、フッ化物入り歯磨き、フッ化物洗口など)や歯医者でのオフィスケア(フッ化物塗布、歯石除去、虫歯治療など)も重要で、合わせて行っていく事で更なる効果が期待できます。現在行われている昼食後のブラッシングや保健指導に加え、さらにフッ化物洗口を導入することが、むし歯予防におけるコミュニケーションケアの決め手となるでしょう。



口腔トレーニング推進プロジェクト開始

～トレーナー養成講習会を開催～

平成25年9月5日(木)午後1時30分より本庄中央公民館自習室Aにて、口腔トレーニングトレーナー養成講習会が開催されました。

高齢者の特徴として、①歯の欠損、噛み合わせがしっかりしていない、いつも顎が不安定な状態、歩行困難、咀嚼障害、発音障害、腰痛、ひざ痛、股関節痛 ②筋力の低下、跛、運動能力の低下 ③舌が上がらない、発音障害、嚥下困難 ④口角が下がっている、口腔周囲筋の衰え ⑤唇がしっかり閉じることができない、唇の乾燥、口呼吸 ⑥口呼吸、口腔内の乾燥、舌苔、気管支炎、歯肉炎、虫歯、誤嚥、鼻炎、口内炎 ⑦唾液量が少ない、食塊形成困難、口の中が汚い、口臭がある、喉に潤いが無く発音障害、嚥下困難、消化不良...などがあります。口腔機能アップのために呼吸や嚥下に必要な筋肉を鍛えること、姿勢を整えることの重要性、呼吸法の説明(口呼吸の弊害)がありました。

トレーニングの実習では、姿勢、鼻呼吸の確認の後、舌を鍛える訓練、開口筋を鍛える訓練、唾液腺マッサージと嚥下訓練、口輪筋筋力トレーニングの4つを組み合わせ「ラビリン体操」を行いました。

参加者80名でした。



2013年度 かみさとふれあいまつり

～健康は、いい歯から～

2013年11月4日(月曜日)上里町 堤調節池グラウンドにて「かみさとふれあいまつり」が開催されました。一昨年度と昨年度の好評もあり今年度も上里町からの要請があり、ふれあいまつりの健康コーナーに参加させて頂くこととなりました。イベントの準備の為に会場に向いた時には小雨がぱらついたり曇天でしたが開催間際には天気も回復し、虹も見ることができるようになりました。また、お昼頃には半袖でも充分に過ごせるくらいの陽気になりすばらしい秋晴れのなかでのイベントになりました。

出店ブースとしては、フッ化物洗口体験、RDテスト(齲蝕活動性試験)、パネル展示、カムカムチェックガム(咀嚼試験)、口輪筋・舌圧測定。TBIでは葵学園の学生さんによる歯ブラシ指導、歯科相談、アンケート、アンケートに協力していただいた方の為に景品コーナー、等開催致しました。

午前10時になりいよいよイベントの開始です。スタート



と同時に大勢の方々が来場され、受付には来場して下さった方々でいっぱいになり各コーナーとも多くの来場者で溢れんばかりでした。葵メディカルアカデミーの橋本先生や学生さん達のTBIでは染め出された自分の歯垢を手鏡でじっくり観察して指導を受けている来場者の方々、フッ化物洗口では実際に親子で体験される姿やカムカムチェックガムを一生懸命に噛んでいる子供から大人、お年寄りの方々、RDテストで齲蝕活動性試験を受け自分の感受性についての説明を聞き入っている来場者の方々、小さいお子さんもおじいちゃん、おばあちゃんも必死になって力いっぱい頑張って口輪筋や舌圧の測定を受けていました。

昼食を終え午後に入ると来場者の波もふれあい祭りのショーがはじまり、ひと段落し、午後2時頃には300部用意してあった参加券もなくなり追加で用意しながら進行しましたが風が強くなり保険センターの方々からの終了の指示もあり午後3時前ですがイベント終了になりました。

来場者数300名以上でした。



関根上里町長と高橋上里町議会議長のお二人が歯科医師会ブースに来場されました。

