本庄市児玉郡≪歯とお口≫の情報誌

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.006
平成29年1月1日

神川町コスモスまつりに本庄市児玉郡歯科医師会が、初参加しました

2016年 神川町コスモスまつり

平成28年10月23日（日）神川町コスモスまつりが、ゆーゆーランドにて開催されました。当日は天候にも恵まれ、汗ばむ程の暖かい日となりました。今回、神川町からの依頼により本庄市児玉郡歯科医師会がコスモスまつりに初参加となりました。カムカムチェックガムによる咀嚼率の測定コーナーや詰め物体験コーナーに加え、お口の病気の危険度をチェックして問題解決のお手伝いをするという生活支援プログラムを今回初めて試みました。このようなイベントを通じて、地域住民の方々がお口の健康に関心を持たれることを期待しています。神川町による行き届いた準備のもと、成田デンタル（技工所）やグラクソスミスクラインのご協力により、入れ歯見本の展示や試供品歯磨剤の提供もあり、来場者は300～400名という盛況ぶりでした。

当日、神川町『8020運動よい歯のコンクール』表彰式も行われました。清水神川町長より、町長および本庄市児玉郡歯科医師会会長連名の表彰状が3名の受賞者に授与され、西村本会副会長から記念品が贈呈されました。

2016年 かみさとふれあいまつり

平成28年11月6日（日）上里町堤調節池グランドにおいて、かみさとふれあいまつりが開催されました。強風の荒れた天気にもかかわらず360名の来場者があり、今年で６回目となる歯科医師会の参加も皆様に周知されてきて、過去最大規模のイベントとなりました。

恒例の口輪筋・舌圧・肺活量・握力・血管年齢の測定や体験フッ化物洗口、衛生士学校の学生によるブラッシング指導や指の模型作成に加えて、新たに口腔カメラの体験や入れ歯見本の展示なども加わって、町民のみなさんと盛り沢山のイベントを通じて楽しくふれあいました。

当日、あわせて今年度より上里町『8020運動よい歯のコンクール』表彰式が行われました。関根上里町長より、町長および本庄市児玉郡歯科医師会会長連名の表彰状が３名の受賞者に授与され、飯塚本会会長から記念品が贈呈されました。

【協賛企業】
- 葵メディカルアカデミー
- イワカミデンタル
- グラクソスミスクライン
- 埼玉県衛生士会
- シーエムエス　・成田デンタル
- ハチダイ企画　・ビーブランド
- モリタ　・吉沢病院

本庄市『8020運動よい歯のコンクール』表彰式

平成28年2月22日（月）、老人福祉センター『つきみ荘』において、本庄市『8020運動よい歯のコンクール』表彰式が行われました。

吉田本庄市長より、市長および本庄市児玉郡歯科医師会会長連名の表彰状が19名の受賞者に授与され、飯塚本会会長から記念品が贈呈されました。

美里町『8020運動よい歯のコンクール』表彰式

平成28年10月30日（日）、2016年美里町健康祭りが美里町保健センターホールで開催され、『8020運動よい歯のコンクール』表彰式が行われました。

原田美里町長より、町長および本庄市児玉郡歯科医師会会長連名の表彰状が11名の受賞者に授与され、飯塚本会会長から記念品が贈呈されました。

幼児期から始めようお口の中から健康づくり

平成28年5月22日（日）、はにぽんプラザ大ホールにて、本庄市児玉郡歯科医師会・本庄市南ロータリークラブ・本庄市による健康講座「幼児期から始めよう お口の中から健康づくり」が開催されました。

野原南ロータリークラブ会長のあいさつの後、飯塚本庄市児玉郡歯科医師会会長による講演となりました。

赤ちゃんが大きな産声を上げ、呼吸をし、力一杯おっぱいを吸うことは、すなわち全身運動であり、乳幼児期に口腔の筋肉を鍛えることによって、呼吸や嚥下、歯列をはじめ、生涯の健康に大きくかかわってきます。母乳は哺乳瓶の約５０倍の運動量を要するので口腔機能の発達の面から推奨されておりますが、講演では代用としてNUK製のおしゃぶりによるトレーニングが紹介され、実際に来場者の方々にも体験していただきました。

続いて、田中郡市地域保健部長によるフッ化物についての講演があり、フッ化物は①初期虫歯を修復する作用（再石灰化の促進）　②歯質を強化する（耐酸性）　③虫歯菌の抑制の効果があり、ほとんどの歯磨き剤にも含まれているとの説明がありました。この地域では、本庄市・上里町・神川町の小中学校でも週１回のフッ化物洗口が行われており、成果が出てきております。歯科医院で行うフッ化物歯面塗布とあわせて、フッ化物の利用はむし歯予防のポイントとなるでしょう。

来場者の方々にフッ化物洗口の体験をしていただいた後、閉会となりました。

本庄市 児玉郡 歯科医師会
～地域社会に貢献する～

■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
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
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
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

すこやかな、お口の成長をめざして

【赤ちゃんを迎える準備】

むし歯は感染症です。赤ちゃんのむし歯菌感染の原因になるのは家族、とくにお母さんです。お母さんになる前から歯の状態を知り、むし歯があればきちんと治療して定期的にクリーニングを受けておくことがとても大切です。定期的にメンテナンスを受けていると、お子さんのむし歯になるリスクが半分になるといわれています。妊娠すると間食のダラダラ食べをすることがしばしば見受けられますが、むし歯になる危険が増します。また、ホルモンバランスや唾液量が変化するため、歯肉炎を起こしやすくなり、そのまま放置すると歯周炎につながります。歯周炎になると胎児に悪影響を与えてしまうので注意が必要です。お母さんが歯周炎になると早期低体重児出産の割合が7倍以上になるという米国のデータもあります。

喫煙はタバコの有害成分により直接胎児に悪影響を及ぼすだけでなく、歯周炎も悪化させます。喫煙の影響で、低体重児出産の割合は2倍になり、早産・流産の割合も1.5倍になるといわれています。そして、赤ちゃんの乳歯は妊娠7~10週頃から乳歯が作られはじめ、妊娠3ヵ月半になるとお腹の中で、永久歯も作られはじめます。お母さんの栄養や健康が、赤ちゃんの口腔の発達に影響を与えるのは言うまでもありません。

【母乳育児とおしゃぶりについて】

とくに産後１週間以内の初乳には赤ちゃんを細菌やウイルスから守る抗体成分や貴重な栄養が含まれています。赤ちゃんは、お母さんのおっぱいから、舌と上あごで乳首をしごくようにしてお乳を吸います。母乳は、その刺激によって分泌されます。赤ちゃんのお口の機能の発達や正しい呼吸法は母乳育児によって本来自然と習得されるため、母乳による育児が推奨されます。しかしいろいろな事情で母乳育児がままならないお母さんも少し工夫をしていただくことで補うことができるのです。ほ乳瓶を使うときは、母乳を与えるのと同じように赤ちゃんを抱きあげてアイコンタクトをして、しっかり吸わないとミルクが出にくい乳首を使ってゆっくりと時間をかけて授乳することが大切です。

口にくわえさせておくおしゃぶりに関しては、適切な使用によりお口の機能の発達に役立ちますが、不適切な使用により歯並びが乱れる場合もありますので、歯科医師にご相談ください。

【指しゃぶりについて】

指しゃぶりは歯並びの乱れにつながりますので、３歳位までにはやめさせるようにしましょう。

【離乳食と卒乳について】

生後１～２ヵ月の赤ちゃんの唇に指を触れると、刺激した方に顔を向け、指をくわえようとします。口の中に指を入れると、指を舌で包んで口の中に取り込もうとします。いずれもおっぱいを吸う本能的な動き（ほ乳反射）です。この反射的な動きは、７ヵ月くらいになるとすっかりなくなります。このほ乳反射が消え、ごっくんができるようになる（５～６ヵ月）ときが、離乳期の始まりです。お乳以外のものを食べ始める目安になるでしょう。また卒乳の時期は、最初の奥歯が生える頃（平均で１歳６ヵ月ごろ）に、考えてもいいのではないでしょうか。授乳をやめる時期は、育児の都合によってさまざまですが、食べ物をゴックンと飲み込むことが上手になり、一定の栄養量が食べ物からとれるようになったらいつでも可能です。残るは、お母さんと赤ちゃんの気持ちの問題です。

【こどもの虫歯を防ぐコツは】

体に良いといわれているスポーツドリンク（イオン飲料）や乳酸飲料は、それに含まれる酸や糖分によって歯の表面を溶かすためむし歯になりやすくなります。ほ乳瓶でこれらを与えるのは、母乳のダラダラ授乳とともに注意してください。

奥歯（第一乳臼歯）が生え始める頃が卒乳（離乳の完了）の目安ですが、この時期は、赤ちゃんの口の中の細菌が大きく変化する時期でもあります。

むし歯の原因になるミュータンス菌やソブリヌス菌は、ツルツルした鉱物質の表面にくっついて歯垢（プラーク）をつくります。そのため、歯が生えると口の中はむし歯菌に感染しやすくなります。１歳７ヵ月～２歳７ヵ月の時期に、まるで窓を開け放ったようにミュータンス菌やソブリヌス菌に感染することも明らかになっていて、専門家はこの時期を《感染の窓》と呼んでいます。この時期は、平均的な卒乳の時期と重なります。授乳は食事に比べると回数が多く、時間が不規則になりがちなので、一般に卒乳が遅れると、むし歯のリスクが高まります。《感染の窓》がいったん閉じると、むし歯菌の感染は少なくなります。つまり、《感染の窓》が開いている時期にお母さんが口の中を清潔に保っていると、赤ちゃんへのむし歯菌の感染を防げますし、感染しにくくなります。逆に、この時期にお母さんの口の中にむし歯菌がたくさんあると、ほぼ確実に赤ちゃんに感染してしまいます。一度むし歯菌に感染すると、どんなに熱心に歯磨きをしても、むし歯菌は簡単にはなくなりません。この時期のむし歯菌への感染が、お子さんの生涯のむし歯のかかりやすさを左右するのです。

むし歯を予防するために、おやつや甘いものをダラダラと食べさせないで、食べた後はブクブクうがいか、出来ない場合はお水やお茶などを与えるようにしましょう。

歯が生えたら、おやすみ前に歯磨きをしてあげましましょう。お母さんの膝に頭をのせて、お子さんと目と目を合わせ、お話ししながら歯の掃除をしてあげましょう。ちょっとコツをつかめば、お子さんにとっても気持ちよく歯磨きをすることができます。詳しくは歯科衛生士の実技指導を受けるのもよいでしょう。歯みがきに加えてフッ素入り歯磨き剤やフッ化物洗口も有効ですのでご相談ください。

歯が生えはじめたら定期的に歯科医院を受診することをおすすめします。

筋力トレーニング教室リーダーフォローアップ研修会

平成28年1月13日(水)《於：はにぽんプラザ》　2月17日（水）《於：セルディ大会議室》２回にわたり飯塚本庄市児玉郡歯科医師会会長を講師として筋力トレーニング教室リーダーフォローアップ研修会が開催されました。講演内容は、『高齢者の特徴と口腔機能の特徴＆新しい口腔トレーニングの効果＆口腔トレーニングの実技』という内容でした。受講者の皆さまは、健康維持に関して積極的で、講師の話を真剣に聞いておりました。嚥下実習（水飲みテスト）やラビリントレーナーを使用した実習は、受講者に分かりやすくかつ理解いただけるよう何度も繰り返し行われました。最後にラビリントレーナーを口にくわえながらラジオ体操を全員で行いました。『自宅に帰ってさっそくお口の体操を行います。』とお話しされていた受講者もいらっしゃいました。

本庄市児玉郡歯科医師会は、地域住民を対象に各種研修会を開催しております。

2月18日…上里町男女共同参画推進センターにて、福島理事が講演
3月9日…社会福祉法人神流福祉会グループホームわたどにて、西村副会長が講演
3月9日…社会福祉法人神川福祉会障害者施設神川フロンティアにて、西村副会長が講演
3月18日…はなわの杜にて、倉林理事が講演
7月21日…北泉公民館「筋力トレーニング教室」にて、飯塚会長が講演
9月7日…藤田公民館「健康づくり教室」にて、飯塚会長が講演
9月27日…はにぽんプラザ「いきいき教室」にて、矢代理事が講演
10月17日…牧西構造改善センター「筋力アップトレーニング教室」にて、飯塚会長が講演

在宅医療・口腔ケア講演会を開催

平成28年3月31日（木）、本庄市民文化会館にて本庄市在宅医療等推進協議会主催の在宅医療・口腔ケア講演会が開催され、多数の在宅医療・介護関係者が参加しました。講師の中里義博先生は、埼玉県の在宅歯科医療の草分け的存在で、摂食嚥下の研究や障害・高齢者の歯科医療に専門的に取り組んでいます。「実践的な口腔ケア」~認知症への対応~と題した講演では、その豊富な経験に基づいて、現場ですぐに役立つポイントを説明され、参加者は熱心に聞いておりました。

本庄市児玉郡歯科医師会会員は日頃より様々な研修を行っています。研修を通して、知識や技術の向上に努めています。

【地域在宅歯科医療推進拠点のご案内】

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。

お知らせ

http://honjo-kodama-da.com

本庄市児玉郡歯科医師会の公式ホームページのアドレスはこちらです。
（歯科医師会会員の検索・年末年始休日診療当番医のお知らせ・各種イベントのお知らせなど。）

本庄市児玉郡歯科医師会では本庄市・上里町・美里町・神川町の無料歯周疾患検診を行っております。詳しくは各自治体の広報紙などで御確認下さい。