



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

平成30年1月1日

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29年3月20日(祝日)JA埼玉ひびきの本店「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ました。3連休の最終日にもかかわらず100名を超える親子連れの方々の参加があり、大変にぎやかでおおらかな雰囲気での講演会となりました。

埼玉ひびきの農業協同組合から代表理事内田組合長と岡芹常務、本会から西村副会長の挨拶により開会しました。

まず、飯塚本会会長による「乳幼児期の口腔育成」に関する講演がおこなわれ、乳幼児期はお口や呼吸の基本的機能を獲得するのに重要な時期であり、母乳育児の大切さやおしゃぶりの活用法を説明しました。哺乳瓶の約50倍の力を必要とする母乳の吸引は舌をはじめ口腔周囲筋の発育を促すだけでなく首のすわりなど全身の発達に関係します。また、鼻による正しい呼吸や飲み込み方は、きれいな歯並びを獲得するためにも重要であることを講演しました。あわせてNUK製のおしゃぶりを参加者に配布し、本会会員の歯科医師がサポートして正しい使い方について口腔トレーニングの実習を行いました。



続いて本会田中理事による「フッ化物を使った虫歯予防、歯科健診の重要性」についての講演となりました。フッ化物は虫歯予防に世界的に利用されていて、その働きは、①初期虫歯の修復 ②歯質の強化(耐酸性) ③虫歯菌の抑制などがあります。フッ化物の安全性や局所応用の仕方(洗口法、歯面塗布法)についての説明もあり、さらには本庄市、上里町、神川町の小学校において現在実施されているフッ化物洗口の様子も紹介し、フッ化物に対する正しい理解を深めて頂きました。また、行政から歯科医師会への委託健診として、各市町保健センターでの1歳6か月児健診や3歳児健診と本会会員歯科医院における個別の妊婦歯科健診や歯周疾患検診がおこなわれていることや、予防の観点からその重要性について説明がありました。

埼玉ひびきの農協共同組合山田統括課長の閉会の辞で終了となりました。閉会後もフッ化物体験コーナーやなんでも歯科相談コーナーには長蛇の列ができており、参加者の関心の高さがうかがえました。親子一緒に参加することで親が直接子供のお口の中をのぞいて確認したり、歯科医師と医院の外で身近に接する機会となつて、有意義な時間となりました。

＜協賛企業＞ダッドウェイ・ビーブランド・ハチダイ企画



2017年 かみさとふれあいまつり

平成29年11月5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7回目になり、協賛企業も年々増加し、参加人数や来場者数など過去最大規模となりました。

本会のブースでは、フッ化物洗口体験、指の模型作り体験、ブラッシング指導、詰め物体験、口臭測定、お口の若さ(筋力)チェック、肺活量と血管年齢チェック、カムカムチェック、景品引換などたくさんのコーナーが用意され、さらに参加企業から様々なプレゼントやサービスを提供して頂きました。ふれあいまつりへの本会の参加が周知されてきたせいか、たくさんの来場者があり、お昼前には準備された450枚の参加券も品切れとなりました。そのような賑わいの中、衛生士学校の学生達が来場者に一生懸命笑顔で対応する姿が印象的で、本ブースの人気の一因となっています。

ふれあいまつりを通じて沢山の地域の方々や接することで、歯科医師会が日ごろから行っている歯科保健に関しての地域貢献の活動についても理解を深めていただき、そして何よりお口の健康や予防の大切さに広く関心を持っていただくことが重要と考えます。

【協賛】葵メディカルアカデミー・アサヒプリテック・相田化学工業・岩上デンタル・グラクソスミスクライン・埼玉歯科衛生士会・シーエムエス・成田デンタル・ハチダイ企画・モリタ・吉沢病院



筋力アップ教室リーダーフォローアップ研修会

平成29年6月29日(木)本庄早稲田リサーチパークにおいて「筋力アップ教室リーダーフォローアップ研修会」が開催されました。大変蒸し暑い午後でしたが、約100名の参加者があり、会場は満席となりました。

第1部は飯塚本会会長による講演「健口体操で美顔ってホント? 笑って 食べて 健康長寿!」で、健康に生きるためには美味しく食べることが大事であること、そして咀嚼、嚥下、呼吸、発音といった口腔機能が非常に大切でそれを維持するには口腔トレーニングが有効であることなどが分かりやすく説明されました。口腔トレーニングによる美顔効果については、特に参加女性の関心が高かった様子でした。

第2部は竹内本会副会長による「はにぼんお口の健康体操」の紹介となりました。今回本会独自に制作したDVDに合わせ、竹内副会長の解説のもと本会会員が指導して、参加者全員でおしゃぶりをを使った健康体操を実施しました。

参加者からの質問が数多く寄せられ、関心の高さがうかがえましたが、「はにぼんお口の健康体操」の普及により、地域住民の健康増進の一助になればと願います。



平成29年度『8020運動よい歯のコンクール』

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29年2月9日(28年度分)児玉文化会館(セルディ)にて受賞対象者28名(参加者17名)が吉田本庄市長並びに飯塚本会会長により表彰されました。あわせて本会春山理事による講演「口から始まる健康づくり」が開催され、約100名が受講されました。

平成29年10月26日(29年度分)はにぼんプラザにて受賞対象者24名(参加者15名)が吉田本庄市長並びに飯塚本会会長により表彰されました。続いて飯塚本会会長による講演「健口で歯あわせな毎日に～いつまでも健康な歯を保とう～」があり、約80名が受講されました。



★美里町

平成29年10月29日、美里町保健センターにて受賞対象者21名(参加者15名)が原田美里町長並びに春山本会理事により表彰されました。同日開催の健康祭りで深町本会理事が「歯ッピー相談コーナー」にて健診や歯科相談に応じ、30名ほどが訪れました。

★上里町

平成29年11月5日「かみさとふれあいまつり」において受賞対象者6名(参加者4名)が関根上里町長並びに飯塚本会会長により表彰されました。

★神川町

今年は「神川コスモスまつり」中止のため表彰式は行われませんでした。3名の受賞対象者には賞状と記念品が贈呈されました。

公式HP ⇒ <http://honjo-kodama-da.com>
ホームページでは、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を掲載しております。

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

・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。

【おいしく食べて健康増進】



『お口のおとろえセルフチェック』

最近、身体のおとろえをひろく表す『フレイル』という言葉が耳にする機会が多くなりました。お口に関するも知らず知らずのうちにフレイルが起こっている場合があります、これを『オーラルフレイル』といいます。オーラルフレイルの状態になると、日常の食事や会話、呼吸などになんらかの悪影響を及ぼし、それが全身的なフレイルへとつながります。そのためオーラルフレイルはフレイルへの入り口といわれています。以下に挙げた項目をチェックすることで、お口のおとろえをセルフチェックできます。

- 食べ物・飲み物でむせたり、いきなり自分の唾でむせる
 - 食事中口から食べこぼしたり、口やのどに食べ物が残ることがある 薬を飲みにくい
 - 食事に時間がかかったり、食べられないものが増えた
 - 会話中に舌がもつれることがある 舌の汚れが気になる
 - 口が乾いて唾で潤っていない 口臭を指摘されたことがある
 - 声がかすれやすい
 - 熱を出しやすくなった 肺炎にかかったことがある
- どこかにチェックがついた場合、オーラルフレイルの危険性があります。



『オーラルフレイルどうすればいいの?』

オーラルフレイルは回復可能な状態です。この状態が進行すると『口腔機能低下』からさらには『摂食嚥下・咀嚼障害』にまで悪化して、相当な医療・介護が必要になりますので、放置しないでまずは歯科医院に相談してください。オーラルフレイルを改善するにはいくつかのポイントがあります。

1.咬めるようにする

もちろん歯が痛かったり抜けたままでは食べ物も咬めませんし、食べる量や種類も限られます。個々の状況は様々ですが、あきらめずに改善するよう治療してください。さらに、うまく噛み砕いて飲み込める形にするまでには、舌や口唇・頬が協調して働くことが必要ですが、トレーニングにより改善できます。



2.しっかりと飲み込むようにする

飲み込みが悪い場合に多く見受けられるのが姿勢の悪さです。寄りかからず体を起こし背筋を伸ばす姿勢をとるだけで、飲み込む力をきちんと発揮できます。そして唇をしっかりと閉じて、<ごっくん>と意識して強く飲み込みます。なんとなくだらだら飲み込みがちですが、意識して強く飲み込むことで、機能が鍛えられます。さらに効果的にトレーニングするために、本庄市児玉郡歯科医師会では本庄市の口腔トレーニング

事業に協力して、『はにぼんお口の健康体操』という口腔トレーニング体操を作りました。飲み込みや正しい呼吸の維持・改善に役立つ簡単な体操で、是非日常の健康維持に役立てていただきたいです。現在30余りの「筋力アップトレーニング教室」で活用されています。

3.口をしっかりと結んで鼻から正しい呼吸をする

呼吸と飲み込みは関係ないように思われますが、飲み込む瞬間は息が止まります。切り替えがはっきりしないとむせてしまいます。背中を丸めて姿勢が悪いと胸をふくらますことができなくなり、呼吸が浅くなり、口を開いて口呼吸をしがちです。口呼吸により口が乾いて口腔内の環境が悪化してむし歯や歯周病になりやすくなるばかりか、風邪や喘息、無呼吸症候群への引き金にもなり、全身的にも悪影響をもたらします。口をしっかりと結んで鼻から大きく呼吸をすることを心がけてください。

4.積極的に前向きに

オーラルフレイルで大切なことは回復可能だということです。家に閉じこもって非活動的に過ごすのではなく、おいしいものを食べようとか、友人と会っておしゃべりしようとか、カラオケに行こうとか、散歩して気分転換しようとか、人それぞれですが、とにかく自分を励まして前向きな気持ちを持つことがオーラルフレイル予防につながります。

『もうちょっとお困りな場合』

前記のセルフチェックで日ごろからはっきりと症状が出たり、日常生活に支障をきたしている場合は『口腔機能低下症』と考えられます。この場合歯科医院にて専門的な検査を受け、それぞれの症状に応じた治療や口腔トレーニングが必要となります。全身状態(栄養状態、治療中の疾患の有無、麻痺や認知症の状態、)や投薬状況、要介護の有無など、医療・介護関係者と連携して総合的に診断して治療していく事になります。

口腔トレーニングに関しては様々な方法がありますが、本庄市児玉郡歯科医師会では効果的にトレーニングを行うために『エントレ』(旧ラビントレーナー)というトレーニング器具を紹介しております。特に吸う力や飲み込む機能が鍛えられ、また、鼻呼吸を誘導することで呼吸機能の改善に役立っております。これらの結果は本郡市歯科医師会の数年にわたる研究事業でデータとして表れており、臨床事例も蓄積してきております。



『おしまいに』

高齢化社会が進み医療・介護費用が増大する中で、ひとりひとりがおいしく食べて健康的な生活を目指すことはそれだけで大きな地域貢献につながります。人生における究極の命題「口から食べる喜び」のために私たち歯科医師会会員は日々研修を重ね取り組んでおりますのでご相談ください。

以下に「はにぼんお口の健康体操」を紹介します。NUK社製のおしゃぶりを使用したユニークな体操です。詳しくは歯科医師会(歯科医院)にお問い合わせください。

本庄市児玉郡歯科医師会考案・作成 「はにぼんお口の健康体操」

1.準備

姿勢を整えます。足は肩幅にしてしっかり床に着け、背筋を伸ばして肩の力を抜きます。

2.あ・い・う・べ〜体操 写真①②③④

あ・い・う・べ〜とはっきり発音します。
[あ]…口を大きく開けて
[い]…唇をなるべく横にひっぱるよう力を入れて
[う]…口をできるだけとがらせて
[べ〜]…べろをなるべく前に出して[え〜]と発音します。
3回繰り返します。



3.べろまわし体操 写真⑤

唇を閉じたままべろを唇の裏に強く押し当てます。べろをしっかり押し当てたままゆっくり右回りに5回まわします。左回りに5回まわします。2セット行います。



4.鼻で深呼吸体操 写真⑥⑦⑧⑨

おしゃぶりを口に入れ、姿勢を正します。おしゃぶりを前歯で噛まないように、唇とべろで支えてください。(おしゃぶりのない場合は、唇を閉じて、べろをしっかりと上あごに押し付けたままにして体操します。)鼻で呼吸し、1回つばを飲み込みます。両手を挙げながら胸を大きく開くようにして鼻から息を吸いこみます。両手をゆっくりとおろしながら鼻から息を吐き、胸をすぼめるようにして最後まで息を吐ききります。3回繰り返します。



5.唾でうるおい体操 写真⑩⑪

唾液腺をマッサージして口を潤します。両手の親指をあごの下に当て、そのまま手のひらを頬に添えます。親指を押し上げて手のひらを回すように頬もマッサージします。唾が溜まったら、意識してしっかりとごっくんと飲み込みます。5回まわして2セット行います。



6.吸いつき飲み込み体操 写真⑫

おしゃぶりをべろでつぶすようにして唇にも力を入れて強く吸います。このとき唾を自然に飲み込みたくなったら、ごっくんとしっかりと飲み込みます。前歯でおしゃぶりを噛まないように気を付けます。5回吸って2セット行います。



7.ほほえみ深呼吸 写真⑬

おしゃぶりを口からはずして今一度姿勢を正し、ほほえみながら鼻で深呼吸します。



*** はにぼんいきいき教室開催 ***

平成29年9月26日、本庄市にはにぼんプラザにて「はにぼんいきいき教室」を開催しました。本会内野会員により口腔機能の健康に対する啓蒙と口腔トレーニング法が紹介され、本庄市介護保険課の呼び掛けで70名の方々が参加し、熱心に耳を傾けていました。『はにぼんお口の健康体操』のビデオを観て参加者にトレーニングを試してもらいました。

要介護者に対する口腔機能トレーニング事業の実施

本会は平成29年9月より吉沢病院(本庄市)と協力のもと、同病院の通所リハビリテーションを利用する要支援・要介護者を対象に口腔機能トレーニング事業を実施しています。事業の目的は、①地域住民の高齢化が進むとともに増加するオーラルフレイルや口腔機能低下症に対し、本事業を通じてその改善を目指し、健康寿命の延伸や介護度の軽減を図る、②多職種と連携しながら本事業を行うことで、地域包括ケアシステムにおける歯科口腔、摂食領域の充実を図る、③歯科医師会員の研修により対応スキルの向上を図る、ということです。

今回のトレーニングの特色は口腔機能改善に効果的な『エントレ』(製造元(株)NCJ)という器具を使うところ。器具開発者の飯塚本会会長を中心に、本会独自の『エントレ体操』を考案し、資料制作(DVD等)を行いました。

事業は、本会会員歯科医師が9月初旬に利用者への事業説明会を4日間行い、9月下旬に口腔機能等の検査及び『エントレ体操』の指導を参加者約60名の方々に7日間行いました。3か月間の院及び自宅でのトレーニングの後、効果判定のために検査を実施する予定です。検査項目については、日本老年歯科医学会の口腔機能低下症に関する学会見解論文に準拠した7項目に加えて、5メートル歩行速度、握力等の全身のフレイルとの相関を調べるための項目も含んでいます。

器具を使った口腔機能トレーニングの有効性を研究課題として検証し、有意なデータが得られた後は広く社会への普及活動をおこなう予定です。併せて、口腔機能の維持と全身の健康との相関性についても示せるものがあれば、歯科口腔の重要性を地域住民に認識してもらおう効果的な事業になると期待しています。



GO GO HALLOWEEN 開催について

本会が後援した、GO GO HALLOWEENが10月29日(日)に本庄市にはにぼんプラザにて開催されました。広報紙「歯ッピー」の配布による本会活動の紹介とおして、参加された方々に、お口の健康について関心を持っていただけたと思います。



【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

在宅歯科医療推進窓口

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。

