



ハ 歯ッピー

「ハ
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。



▲QRコードはこちらから

令和4年3月発行：本庄市児玉郡歯科医師会

8020 (ハチマルニイマル) 運動 ～健康寿命を延ばしましょう～

【8020運動】

皆さんも耳にしたことがあると思いますが、「8020」は「ハチ・マル・ニイ・マル」と読み、「80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう」をスローガンに、30年程前から官民協力して取り組んできている事業です。年齢を重ねるにつれて、歯周病やむし歯、破折などで歯を失う場合がありますが、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べて健康的な生活が可能になるとされています。



【歯を失うと?】

失った歯の数が増えるにつれ、食べ物を十分に噛み砕くことができなくなり、食べる量が減ったり食べられるものの種類が限られたり、食べる楽しみも失って、結果として栄養不足から全身の衰えにつながります。

歯を失ってそのままにしておくと、20本以上歯が残っている人に比べて、4年後の要介護リスクは1.2倍になるという研究発表があり、その一因となる転倒は2.5倍、認知症は1.9倍になるとされています。このように直接的に私たちの寿命にかかわってきます。

また、仮に8020を達成できなかった方も、きちんと噛むことができる義歯（入れ歯・インプラント治療）などにより、口の中の状態を良好に保つことで、20本ある場合と同程度の効果が得られます。

【30年の歩み】

この運動が始まった1989年には80歳で20本の達成者は10%にも満たない数字でしたが、約30年後の2016年には8020の達成者が50%を超えました。これはお口の健康への意識の高まりにより、むし歯や歯周病を予防しようと努力をする人が増え、その結果、歯を失う人が減ったのではないかと考えられます。具体的には、1日3回以上歯をみがく者が倍以上に増加、デンタルフロスや歯間ブラシ等の補助的な清掃用具の使用の普及、定期歯科健診を受診する人の増加、フッ化物配合歯みがきのシェアが増加、砂糖消費量の減少等があげられます。また、この傾向をふまえ、2022年に向けて、達成者を60%にする新たな目標も掲げられています。

【“人生100年時代”に向けて】

平均寿命が伸びるのにしたが、近頃では“人生100年時代”といわれるようになりました。大切なのは、高齢になってもなるべく介護状態にならずに健康的な生活を送り、天寿を全うすることだと思います。

からだの衰弱“フレイル”は介護状態に直結しますが、お口の機能の衰弱“オーラルフレイル”がその入り口とされています。お口の機能を保つことにより、食物を噛み砕くだけでなく安全な飲み込みも可能になります。それは良好な栄養状態と活力の源となり、おいしく食べて楽しく会話するという生活の質 (QOL) の確保につながります。

健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を伸ばすことは国の政策目標として位置づけられ、地域においても様々な取り組みが行われています。本庄市児玉郡歯科医師会は、市町と連携して、成人の歯周疾患検診や後期高齢者の歯科健診、お口の健康体操などの介護予防事業、病院・介護施設でのアセスメントや在宅歯科診療などの高齢者歯科医療、専門職や住民対象の研修会など、地域の皆さまの歯と口の健康づくりのために、ひろく活動しております。

【かかりつけ歯科医、8020表彰】

毎年、歯科医師会は各市町とともに「8020表彰」を行っております。4月1日時点で満80歳以上のうち、噛むことのできる歯が、親知らずを除いて20本以上ある方を表彰しております。健康生活の励みとなりますので、かかりつけ歯科医にお問い合わせいただきお申し込みください。

令和3年12月に本庄市及び美里町で8020表彰式が開催されました。本庄市では33名の方が表彰され、当日は16名の方が参加されました。美里町では18名の方が表彰され、当日は10名の方が表彰式に参加されました。表彰式はそれぞれ本庄市では吉田市長から、美里町では原田町長から表彰状が授与され、竹内歯科医師会会長から記念品の贈呈が行われました。参加された皆様の、笑顔がいっぱいの表彰式でした。神川町では13名の方が、上里町では11名の方が表彰されましたが、本年度は表彰式は行われず対象者の方には後日 表彰状及び記念品をお届けいたしました。

「健康は健口から！」



地域在宅歯科医療推進拠点のご案内

- 在宅で療養中の方
または、ご家族・介護関係者の方
- 施設で療養中の方
または、ご家族・施設関係者の方
- 病院で入院中の方
または、ご家族・病院関係者の方

電話をかける

在宅歯科医療
推進窓口

歯科衛生士



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

〈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健診を行います。
- ・医療・看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。



本庄市児玉郡歯科医師会の コロナ環境下における新しい取り組み

コロナ感染拡大が始まってから2年が経過し、その終息に時間がかかることが自明の状況となっています。正常な社会活動を維持するために、社会全体でそれぞれ対応がはかられています。本庄市児玉郡歯科医師会としてもいろいろな取り組みを行っています。



一例として、県内19郡市歯科医師会の中でいち早く「WEB会議システム」を導入しました。WIFI環境を整備し、プロジェクター、モニター、PCなどを常設し、リモート会議により、医療人の集まりとして感染リスクの低減に努めています。

今後はその経験を活かし、地域の皆様への講演会や交流のツールとしての活用も検討しています。

学校歯科保健表彰式

令和3年12月16日・神川町就業改善センターにて、令和3年度学校歯科保健表彰式が開催されました。コロナ感染拡大により、学校生活が多大な制約を受ける中、歯と口の健康の保持・増進に努めていただいた結果、本地区では12校が表彰され、本庄市立旭小学校が埼玉県優良校として表彰されました。合わせて、埼玉県歯と口に関する図画・ポスター及び標語コンクールの表彰が行われ、図画・ポスターコンクールで9名、歯・口の健康啓発標語コンクールで30名の児童・学生が表彰されました。図画・ポスターは、ひと目で歯と口の健康を意識させられるような素晴らしい作品でした。標語では、「きれいな歯 未来の自分に 届けよう」や、「歯をみがき 自分の未来に プレゼント」など、SDGsを思わせる作品や、「ありがとう いつもはたらく 歯に感謝」や、「ご飯食う 今食べられるのは 歯のおかげ」など、歯の大切さを伝える作品がありました。



定期歯科健診のすすめ

歯科に通院すると、「予防することが大事」「定期検診を受けましょう」といった話を聞くことが多いと思います。しかしながら日本における定期歯科健診の受診率は欧米に比べてまだまだ低い状況です。日本では「歯医者はむし歯になってから行くところ」と考えられがちですが、欧米では「予防のために行くところ」と考えられています。

失った歯が再生することはなく、進行した歯周病を元に戻すのは困難です。定期歯科健診の目的は、むし歯や歯周病の早期発見をしてその重症化を食い止め、歯を失うリスクを低減させ、結果として健康な口腔内環境を維持することです。

また、『悪くなってからの治療』を繰り返していると、歯の寿命を短くし、治療にかかる期間も治療費用も増加してしまいます。お口の健康がからだ全体の健康につながることは明らかになっていますが、定期歯科健診を習慣づけることで、歯科関連はもちろん、生涯にかかるトータルの医療費を少なくすることができ、大きなメリットとなります。

定期歯科健診は、具体的には、むし歯の確認（目視、またはレントゲン撮影）や歯周病の検査、お口の中にできもの（腫瘍）やただれ（潰瘍）がないか、顎の関節やかみ合わせの状態、お口の乾燥や歯磨きの状態、入れ歯の状態、さらには飲み込みなどお口の機能の状態など、様々な項目について調べます。検査の結果、特に問題ない場合は歯科医師や歯科衛生士による歯垢・歯石の除去を行い最後は磨き上げを行い、場合によってはむし歯予防のフッ化物塗布を行います。

歯科健診を定期的にするには、まず、かかりつけ歯科医を持ちましょう。かかりつけ歯科医での定期歯科健診を受けることで、お口の健康に対する意識も高まり、お口の健康に関する相談やそれに対するアドバイスも受けられます。

生涯ご自身の歯で食事を楽しめるよう、そしてからだの健康を保つためにも、定期歯科健診をお勧めします。

本庄市児玉郡歯科医師会の登録歯科医院では、市町と連携して、無料歯科健診や乳幼児のフッ化物塗布を行っておりますので、定期歯科健診とあわせて有効にご活用ください。

詳しくは本庄市児玉郡歯科医師会のホームページをご覧ください。



日本口腔腫瘍学会で「口腔機能訓練器具を用いたリハビリテーション」について発表

令和4年2月14日～27日に開催された第40回日本口腔腫瘍学会において前会長の飯塚能成先生がビデオ講演の依頼を受け、「おしゃぶり」から発想を得たユニークな器具を用いたリハビリ訓練について発表しました。舌がんや脳梗塞等で口腔機能が低下した患者さんに対して手術後速やかに訓練を行い口から安全に食べて健康を回復できるよう取り組む症例がたくさん紹介されました。簡便で効果的な訓練方法としてお口の衛生状態や「のみ込み」機能の改善、口腔乾燥などに対しても推奨しています。



本庄市児玉郡歯科医師会 新人会員のご紹介



江川 昌宏 先生

江川歯科医院

本庄市東台1-4-19 TEL.0495-22-2757

大学で歯周病学を専攻し、父より医院継承し、生まれ育った故郷で令和4年1月11日に開院しました。地域に貢献出来ることを、大変誇らしく嬉しく思っております。【趣味】ゴルフ・スポーツ全般



青木 健司 先生

おはなデンタルクリニック

本庄市前原1-11-23 TEL.0495-27-8087

令和2年9月に前原にて開院しました。お子様から高齢者の方まで喜んで頂ける診療をめざし、地域に貢献していきたいです。専門は一般歯科、小児歯科ですが、歯周病や入れ歯、予防歯科など幅広く対応できます。【趣味】ゴルフ・スポーツ観戦



坂本 吉之 先生

四季の里歯科クリニック

本庄市四季の里2-9-7 TEL.0495-21-8110

四季の里で開院しております。出身地は富山ですが、本庄市が第2の故郷で、1番長く住んでいます。地域の皆様のために頑張りたいと思います。【趣味】温泉旅行・ゴルフ

■本庄市

- 飯塚歯科医院 中央 24-6166
- 石井歯科医院 早稲田の杜 24-2305
- 石原歯科医院 銀座 22-3244
- 牛久保歯科医院 銀座 24-8241
- 内野歯科医院 傍示堂 22-2817
- 江川歯科医院 東台 22-2757
- おはなデンタルクリニック 前原 27-8087
- 見福歯科医院 見福 24-6201
- さかぐち歯科医院 朝日町 23-0399
- 佐藤歯科医院 中央 22-4669
- 四季の里歯科クリニック 四季の里 21-8110
- スエヒロ歯科医院 縁 24-0040
- 鈴木歯科クリニック 小島南 21-4188
- 高柳歯科医院 南 22-6480
- 竹内歯科医院 小島 21-8817
- 田島歯科医院 駅南 22-3342
- 中央歯科医院 駅南 21-1807
- なかむら矯正歯科医院 見福 25-5888
- 日の出木村歯科 日の出 22-6488
- 福島歯科 小島 22-0055
- 本庄さくらクリニック 朝日町 27-6480
- 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
- 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
- やしろ歯科医院 本庄 21-8846
- やない歯科医院 見福 22-7727

～地域社会に貢献する～

本庄市児玉郡歯科医師会



オフィシャルホームページ

役立つ情報満載で、パソコンでも
スマホでも簡単にご覧いただけます。

https://honjo-kodama-da.com

無料歯科健診の情報

歯科医院の検索

お口に関するQ&A

お口の健康体操の動画

QRコードはこちらです!

■本庄市(児玉)

- 大畑歯科医院 児玉 72-1182
- 木田歯科医院 八幡山 73-1200
- 倉林医院歯科 児玉 72-0332
- 田端歯科医院 児玉 72-0453
- 中林歯科 吉田林 72-7884
- 浜坂歯科医院 蛭川 72-8841
- 春山歯科医院 児玉 72-0472
- 茂木歯科医院 八幡山 72-4125

■美里町

- 杉田歯科医院 甘粕 76-3855
- 深町歯科医院 小茂田 76-5544

■神川町

- 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
- 前川歯科医院 二ノ宮 77-4978

■上里町

- 上里スマイル歯科 金久保 71-6224
- このみ歯科クリニック 七本木 35-3877
- 斎藤歯科医院 三町 33-2310
- 坂本歯科医院 七本木 33-8989
- 嶋崎歯科医院 神保原 34-1383
- 関根歯科医院 神保原 33-3009
- たなか歯科クリニック 神保原 33-3771
- 戸矢歯科医院 七本木 35-2000
- ひきま歯科クリニック 七本木 35-3939