



はっぴい8020

はちまるにいまる

8020 高齢者の歯のコンクール



令和元年8月31日（土）大雪クリスタルホールにて、令和元年度『高齢者の歯のコンクール上川中部大会』が開催されました。上川中部1市9町から、148名の応募があり、そのうち都合で検診を受けられなかった18名を除く130名の方を、かかりつけの歯科医院などで審査致しました。この結果、127名の方が、80歳で20本以上の歯を有している8020達成者となりました。その中で成績上位の10名の方を表彰し、さらに成績優秀な3名の方に対し、会場にて口腔内診査を行いました。その結果、最優秀賞には黒澤日出子さん、優秀賞には金森英夫さんが選ばれました。最優秀賞の黒澤さんは、旭川地区の代表として全道大会に推薦され、優秀賞という素晴らしい成績を取られました。本当におめでとうございます。

8020運動は、平成元年に、80歳で20本の歯を残そうという目標のもと始められました。厚生労働省の発表によると、始まった当初の達成率は7%程度でしたが、平成28年は51.2%になるなど、30年弱で、その達成率は飛躍的に向上しました。歯科医療界では、『平成』という時代を、まさに象徴するものだったのかも知れません。時代は『令和』になりましたが、これからもコンクールの成

募者数や8020の達成率は、益々増加していくと思われまます。近年、お口の中の状態が、全身の健康状態（心臓病、糖尿病、認知症、他）にも関与することが、指摘され始めております。今後は、20本より多くの歯を残すことで、さらに健康で快適な生活を送ることが、目標になるのではないかと感じております。

最後になりましたが、コンクールに参加されました全ての方々の益々のご健康を願いつつ、関係各位の皆様のご協力に感謝申し上げます。

（歯周病予防・口腔ケア普及委員会：小林徳栄）

令和元年度 8020高齢者の歯のコンクール入賞者

賞	本数	氏名	年齢	住所
最優秀賞	28	黒澤 日出子	80	旭川市
優秀賞	28	金森 英夫	81	旭川市
優良賞	32	佐藤 匡俊	81	旭川市
	31	駒 附 俱子	81	旭川市
	31	山田 孝之	80	旭川市
	30	下田 定之	81	旭川市
	28	石原 早代	81	旭川市
	28	高橋 睦夫	80	旭川市
28	谷口 秀美	81	旭川市	
28	西川 廣海	80	旭川市	

<R1.8.31現在>



学術講演会

高齢期の食を支える 新たな視点:オーラルフレイル

講師 東京都健康長寿医療センター 歯科口腔外科部長 平野 浩彦 氏

令和2年2月1日(土)旭川歯科医師会館にて学術講演会が開催されました。講師に地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長の平野浩彦(ひらのひろひこ)先生をお迎えして、「高齢期の食を支える新たな視点:オーラルフレイル」と題してご講演を頂きました。

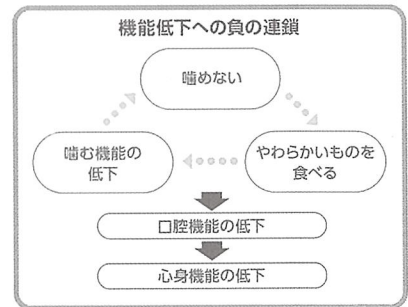
はじめに、いまなぜフレイル・オーラルフレイルなのか?というテーマでフレイルの概念をお話しされました。現在、日本人の平均寿命は伸びていますが、要介護高齢者数も増加を続けています。高齢者の多くがフレイル状態を経て要介護状態となります。そしてフレイル状態までが健康寿命であり、フレイル予防が健康寿命の延伸に繋がると説明されました。また、今までは老化現象として捉えられていたことも、改善、予防のポイントが見えてくるとお話しされました。オーラルフレイルについても、口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口腔機能低下、食べる機能の低下、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念と説明され、オーラルフレイル予防もまた健康寿命の延伸

に寄与するとお話しされました。

その後、オーラルフレイル・口腔機能をどう診る?というテーマで、オーラルフレイル概念図の第3段階である、口腔機能低下症の検査・診断から管理に至るまでを説明されました。とくに診断においては、検査結果をレーダーチャートを用いて可視化し、分析することをお話しされました。今後AIを用いて分析、規格化することで、診断を行うことを考えられているそうです。

最後に、

- ・オーラルフレイルに基づく口腔保健活動は、8020運動に加えて重要なプロモーションである。
- ・オーラルフレイルの各ステップを支える公的なインフラを把握、整理することが、口腔機能向上、栄養改善サービス内容を検討する上で効果的である。
- ・口腔機能検査は患者さんとのコミュニケーションを深めるツールになる。

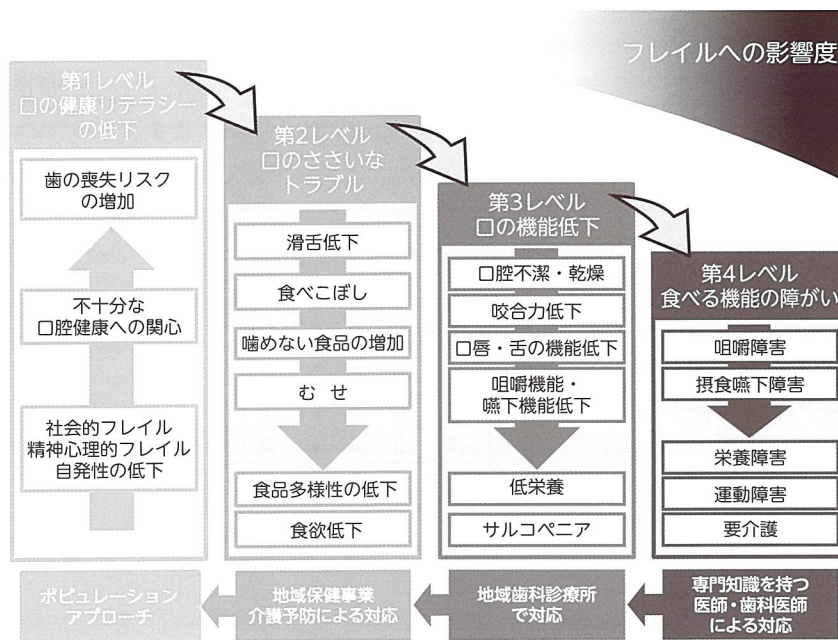


と述べられ、講演終了となりました。

今回の講演には、歯科医師のほか、歯科衛生士、薬剤師、看護師、栄養士、保健師、言語聴覚士、介護関係者の計57名もの参加があり、関係多職種の関心の高さが窺えました。今回の講演がフレイル予防に繋がり、健康寿命延伸の一助になればと思います。

(歯周病予防・口腔ケア普及委員会:

小林正幸)



オーラルフレイル概念図 日本歯科医師会版 2019年

「8020運動」とは、「80」が人の一生を、「20」が自分の歯で食べられるために必要な歯の本数を表現しており、生涯質の高い生活を保つために、歯や口の健康を維持する取り組みを広める運動です。

栄養と歯科の連携で支えるフレイル予防

北海道上川保健所(兼)道立旭川高等看護学院 医療参事/学院長 佐々木 健

健康寿命の延伸にはフレイル予防が重要とされ、栄養、身体活動、社会参加が3本柱となっています。栄養は「食・口腔機能」が副テーマとなっていることを踏まえ、本稿では歯科と栄養の連携について焦点を当てます。

1. 食品摂取多様性とフレイルの関連

フレイル重症度と食品摂取多様性の間に有意な関連がみられたこと（Motokawa et al., 2018）や、食品摂取多様性が高いと認知機能の低下するリスクが低い（Otsuka et al., 2017）ことが示されています。多様な食品摂取が、フレイルや認知機能低下の予防に効果的な可能性があります。

2. 栄養摂取と口腔機能の関連

高齢者を対象に咀嚼能力判定ガムで評価した咀嚼機能と低栄養の関連を検討した研究があり、低栄養傾向（血清Alb < 4.0）を示す者は、咀嚼良好群10.1%に対し、不良群16.5%と有意に高頻度でした（本川ら, 2017）。75歳高齢者を追跡した研究では、歯の喪失がたんぱく質、カルシウム、ビタミン類、野菜類、肉類の摂取低下につながっていました（Iwasaki et al., 2016）。中年男性を主たる対象とした研究では、残存歯数が少ない人ほど噛みにくい食品を避け食物繊維摂取量は減少し、炭水化物摂取量は増加していました（Wakai et al., 2010）。

以上から咀嚼機能の低下や歯の喪失は、所要の栄養素・食品摂取量が多様な食品摂取を阻害し、低栄養、そしてフレイルへと連鎖すると推察されます。

3. 歯科治療に加え、栄養面からもアプローチ

多数歯を喪失し歯科治療を受け義歯を装着した場合、咀嚼能力の改善を認めても栄養改善を認めないという研究もあり、栄養と歯科の両面からの援助効果も検討されています。

総義歯作製のみを実施した群と総義歯作製＋栄養指導を行った群を比較し、後者の群にのみ野菜・果物、ビタミンC、βカロチンの摂取量に有意な改善があったとされています（Bradbury et al., 2006）。要介護高齢者を対象に食支援のみの群と食支援＋口腔機能リハを行った群を比較し、後者

の群のみで血清Albの有意な上昇があったとする報告（菊谷ら, 2005）や、総義歯作製とともに簡単な栄養指導を実施したことで、栄養素等摂取量の増加と咀嚼機能の改善があったとする報告（Suzuki et al., 2018）があります。

以上から、歯を喪失した高齢期の食と栄養の改善には、適切な歯科治療や口腔ケアと合わせて栄養面への援助を行う必要があると言えます。

4. 栄養と歯科の連携は全ライフステージで

栄養と歯科は食べることを支援するという目標を共有し、医療や介護の現場においてミールラウンドや栄養サポートチームなどで連携する機会が増えていると承知しています。地域高齢者への食支援も低栄養予防やフレイル予防につながることから、今後、地域包括ケアの中心課題となる可能性があります。食べることに着目するとポリファーマシの問題も不可避となり薬科との連携も重要です。

本稿では要介護の前駆状態であるフレイル予防を中心に論じましたが、要介護高齢者の栄養管理においても、食事内容の見直しだけでは不十分であり、口腔機能や義歯の使用状況等を把握したうえで、摂食咀嚼嚥下機能、身体機能、さらには精神心理なども含め多面的な支援が求められます。また、栄養と歯科と連携は、離乳食の支援、学童期のむし歯や肥満の予防、成人期の糖尿病対策となる糖質適正摂取などすべてのライフステージで必要であり、今後の健康づくりの鍵を握っていると言えます。



食べる力を 育む講演会

子どもの食べる力を育むために ～子育て支援関係者との連携を通じて

講師 Office RENKA 代表／認定歯科衛生士(地域歯科保健分野) 赤井 綾美 氏

令和2年2月9日(日)旭川市大雪クリスタルホールにて「食べる力を育む講演会」が開催されました。講師にOffice RENKA代表であり、認定歯科衛生士(地域歯科保健分野)の赤井綾美氏をお迎えして、「子どもの食べる力を育むために～子育て支援関係者との連携を通じて」と題してご講演をいただきました。栄養士・助産師・保健師・養護教諭など、歯科以外の多様な職種の方々の参加があり、参加数は51名となりました。

子どもたちの口腔の発育・発達には「呼吸」「姿勢」が深く関わっています。乳幼児期はもとよりその前の周産期においても、関わる専門職のアプローチの仕方が子どもたちの生涯に大きな影響をもたらすということをご自身の体験談からの気づきや現在の取り組みに至るまでの経緯も交えながらお話してくださいました。講演の後半にはヨーグルトやポテトチップスを使用した実習も

行われ、子どもたちの健やかな成長のために、現場でできることを具体的に教えていただきました。実習をとおして、参加者の皆さまの理解もより深まった様子でした。講演終了後には多数の質問が出てくるなど参加者の関心度の高さも窺え、大変心に残る有意義な講演会となりました。

(事務局)



第45回歯の健康キャンペーン 令和元年度親子のよい歯のコンクール



令和元年6月8日(土)旭川大雪アリーナにて「歯の健康キャンペーン」が開催されました。

1～2歳児約620人のフッ化物塗布を中心に、歯の健康相談や矯正歯科相談、栄養相談、フッ化物洗口体験、石膏手形・風船プレゼントなどが行われ、どのコーナーも多くの親子連れなどで賑わいました。歯科医師・歯科衛生士の体験コーナーでは、白衣に袖を通して緊張した面持ちのお子さん

にカメラを向ける親御さん達の姿が見られました。また、会場内では健口クイズ大会も行われ、参加者は楽しみながら歯の健康について知識を深めていました。

同日、会場内で、平成30年度の3歳児健康診査を受診した幼児と親を対象とした「親子のよい歯のコンクール」表彰式が開催されました。応募者の歯や口の健康状態、歯並びなどについて審査を行ったもので、錦川奈那子さん・陽奈子ちゃん、内藤暁美さん・慶くんの2組の親子が表彰されました。最優秀となった錦川さん親子は、7月の北海道大会においても優良賞に選ばれました。

(事務局)



むし歯予防・学校歯科保健活動

巡回歯科指導

令和元年の巡回歯科指導は、北海道歯科衛生士会旭川支部にご協力いただき、6月19日（水）に旭川市立近文第2小学校の第3学年5名に、11月21日（木）に旭川市立千代田小学校の第3学年68名に、むし歯についての説明と、染め出しによる歯ブラシ指導を行いました。特に、朝、歯みがきを全員していても、染め出し剤によって自分の歯が真っ赤になっているのに驚き、正しい歯みがきできていないと、こんなにみがき残しがあるということを理解してくれたようです。また、甘いものを食べた後は、すぐに歯みがきをすることが、むし歯の予防になることも理解してくれました。

児童の皆さんが元気で楽しそうに取り組んでくれてありがとう。また、各学校の先生方、お忙しい中ご協力ありがとうございました。



フッ化物洗口の普及推進

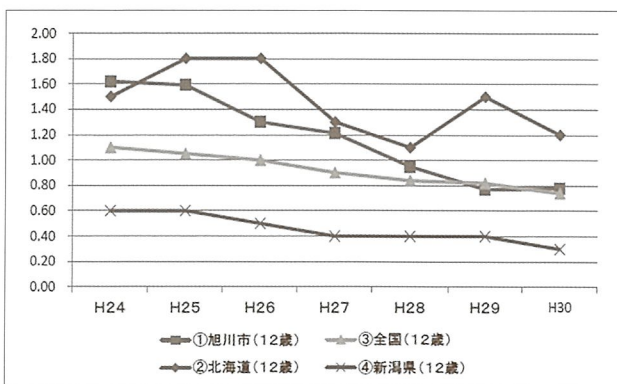
旭川市では、平成4年から保育所・幼稚園でのフッ化物洗口が開始され27年間の歴史を持ちます。現在は、40施設で実施されています。また、平成25年（平成24年度）より市立の全小学校において、フッ化物洗口が実施され、実施率（参加率）は令和元年度の調べで82.1%と前年より多くなっており、順調にトラブルもなく継続されています。

北海道のむし歯数は全国ワースト2位でしたが、フッ化物洗口を行って以来むし歯数の値に改善がみられ、旭川市はほぼ全国平均に近い値になっています。これもフッ化物洗口に関わってくださった先生方のおかげと感謝しております。

現在、子供達のむし歯による健康格差が問題となっていますが、今後実施率（参加率）が増加すれば、さらに口腔状態が改善される子供達が増えることを期待します。

（むし歯予防・食育普及委員会：大門弘明）

平成30年度の「12歳児の永久歯における一人むし歯数」は0.78本と全国平均の0.74本に近いものです。フッ化物洗口を行った平成25年より以前の



学校保健統計による「永久歯の一人当たり平均むし歯(う歯)等数」(12歳)の推移～旭川市のホームページより

フッ素の効果

むし歯になりにかけた歯をもとにもどす

むし歯菌によって歯から溶け出してしまった「リン」や「カルシウム」を戻して、むし歯をなおす手助けをします。

むし歯に強い丈夫な歯をつくる

歯の表面に、むし歯菌の酸に強い結晶を作り出し、むし歯に強い歯にします。

むし歯菌の活動をさせない

歯だけでなく口の中のむし歯菌にも酸をさせないように働きかけ、歯を守ります。

健口普及公開講演会 「災害時の口腔ケアと防災教育」



講演 1

「食」で繋がり地域づくりに取り組もう

～ふるさと南阿蘇村で歯科衛生士の立場で熊本地震を経験して～

講師

公立八女総合病院 歯科口腔外科 歯科衛生士 村本 奈穂 氏



講演 2

“もしも!に備える”ことへのはじまりの一步

～防災ワークショップを通じて～

講師

北海道防災教育アドバイザー・気象予報士・危機管理士 及川 太美夫 氏

令和元年8月31日(土)旭川市大雪クリスタルホールにて令和元年度の健口普及公開講演会が開催されました。今回は「災害時の口腔ケアと防災教育」をテーマに2人の講師を迎え2部構成で講演していただきました。

会場には、幅広い年齢層の一般市民の方々や旭川歯科学院の学生を含め約130名の聴講をいただきました。

第一部では、公立八女総合病院 歯科口腔外科 歯科衛生士 村本奈穂氏による『「食」で繋がり地域づくりに取り組もう～ふるさと南阿蘇村で歯科衛生士の立場で熊本地震を経験して～』の題目で平成28年4月に発生した熊本地震、その中で1000人が孤立状態となった南阿蘇村での体験談を元に講演をしていただきました。

地震が起きた時、日常から一変して非日常となり多くの方がパニック状態となっていた事や、電気・ガス・水道といったライフラインが断たれた中、支援物資がありがたかったこと、そして人と人の協力が何よりの支えとなっていた事などについて、当時の混乱した様子や日常当たり前に使えていた電気や水道の使えない不便さ、そして食事やトイレ、風呂が不自由の中、あるもので工夫していた、その時に体験していたからこそその状況を語っていただきました。

また、当時 南阿蘇村で唯一だった歯科衛生士として、何か出来る事は無いかと模索しながらも、何も無い中、医師・看護師と協力しあい、体が不自由な高齢者達の口

腔内の清掃を管理することにより誤嚥性肺炎を未然に予防できたことなど、分かり易く講演していただきました。

第二部では、北海道防災教育アドバイザー・気象予報士・危機管理士 及川太美夫氏による『“もしも!に備える”ことへのはじまりの一步～防災ワークショップを通じて』の題目で講演していただきました。

ここ旭川市は国内でもトップクラスの災害が少ない都市とされており、今後30年間の震度6弱以上の地震の発生確率は0.4%と全国最小、台風も接近回数は年に1・2回と少なく、台風による被害も他の地域と比べ少ないと言われています。しかし平成30年7月の豪雨の時、実はニュースで報道していた内容より危機的状況だった事や、平成30年9月に起きた北海道胆振東部地震での大規模停電時の状況を例に、いつ何が起こるかに対して備蓄や避難経路の確認の重要性など、災害に対しての危機感の薄さや日頃からの防災意識を高める必要があることを改めて認識させられる内容でした。また後半では実際に災害が起きた時のシミュレーションとしての防災ワークショップの一部を紹介していただきました。

一部・二部合わせて、あたりまえの日常の大切さや、いつ何が起こるか分からないからこそその災害に対する備えの大切さを確認できた、多くの参加者が興味をもった面白い講演会でした。

(歯の健康づくり広報普及委員会:高田忠幸)

災害時にお口の健康を守るために

●からだの健康を守る“口腔ケア”

災害時にからだの健康を守るためには、うがい、手洗いとともに「歯みがきや入れ歯の手入れなどの口腔ケア」がとても重要です。

過去の災害では、過酷な状況の中で口を清潔に保つことにまで気が回らないことや、水不足から歯みがきやうがいを控えたり、水分の摂取不足から口の乾燥を訴えたり、入れ歯の清掃を行っていない場合などが多くみられました。

口の中が不潔だと、子どもではむし歯が多発したり、高齢者では誤嚥性肺炎などの呼吸器疾患が増加する危険性が高くなることが知られています。

また、避難生活が長期化すると、偏った食生活やストレスなどが原因で、むし歯や歯周病、口内炎など口の中の問題が起りやすくなります。

◆非常用持出袋に“歯ブラシ”を!◆

口腔ケア用品(例)

- ・歯ブラシ、歯間ブラシ
- ・デンタルフロス(糸つきようじ)
- ・デンタルリンス(マウスウォッシュ)
- ・口腔ケア用ウェットティッシュ
- ・入れ歯洗浄剤、入れ歯保管ケース

