あなたの笑顔 守りたい
上川中部地域歯科保健推進協議会
かいほう／2024.3 No.35

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５年９月16日（土）旭川市大雪クリスタルホールにて、令和５年度8020高齢者の歯のコンクールが開催されました。本年度も７月から旭川市と上川中部９町から127名の応募があり、そのうち辞退者を除く118名の方の審査を行いました。その結果、118名全ての方が80歳で20本以上の歯を有している8020達成者となり、認定証が送られております。その中で成績上位10名の方を表彰し、さらに成績優秀な４名の方に対し、会場にて口腔内審査を行いました。結果、最優秀賞には山崎洋さん、優秀賞には伊藤晴夫さんが選ばれました。誠におめでとうございます。

表彰された方々に提出していただいたアンケートを拝見いたしますと、多くの方が、かかりつけの歯科医院で定期健診を受け、毎日しっかり歯磨きをし、食べ物の好き嫌いが無い。適度な運動を行い、タバコは吸わないなど、健康に留意されているという多くの共通点がありました。

8020運動は、平成元年に80歳で20本以上自分の歯を残そうという目標のもと始められました。当初の達成度は７％程度でしたが、令和４年度には51.6％となり飛躍的に向上しました。画期的な薬や治療法が開発された訳でもないのに、これだけの結果を上げることができたのは歯科医療従事者の取り組みがあったこと以外にも、国民皆様の意識改革や行動変容によるものと思われます。

今後も8020運動の達成者率は益々増加していくでしょう。80歳でより多くの歯を保つということは、健康でありながら自立した日常生活を送ることができる「健康寿命」の期間を長く保てるということと、深く関連があります。かかりつけの歯科医院で、定期健診を行うことや、お口の中をキレイに清掃することで健康寿命をより長く伸ばし、さらに元気に生活していきましょう。

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、関係者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／審査委員長：小池裕一）

令和５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	32	山　崎　　洋	81	旭川市
優秀賞	30	伊　藤　晴　夫	81	旭川市
優良賞	29	宮　崎　智恵子	80	旭川市
	28	小田嶋　正　明	80	旭川市
	32	神　田　充　也	83	旭川市
	30	音　尾　瑛　一	81	旭川市
	30	原　子　健　一	80	旭川市
	28	川　端　義　彦	81	旭川市
	28	菊　池　和　子	80	旭川市
	28	久　米　タカヲ	87	旭川市

＜R5.9.16現在＞

令和5年度……
親子のよい歯のコンクール

「親子のよい歯のコンクール」（主催：旭川市、旭川歯科医師会）は、令和２年度、３年度と新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりましたが、令和４年度の３年ぶりの開催に続き５年度も実施されました。

令和４年度の３歳児健康診査を受診した幼児と親を対象として、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、一次審査を通過した方の最終審査と表彰式は、「歯と口の健康週間」（６月４日～10日）にあわせ、令和５年６月３日（土）旭川歯科医師会館にて行われました。最優秀賞には大平歩美さん・莉瑚ちゃんが選ばれ、優秀賞の宮内彩加さん・結衣ちゃんと計２組の親子が表彰されました。入賞者の皆さんは毎日の歯みがき習慣もしっかりとできており、お子さんのおやつは時間を決めるなど規則正しい食生活を心がけ、親子で定期的な歯科受診も行っていました。

なお、「親と子のよい歯のコンクール」北海道大会と全国大会は、令和２年度から中止が続いており、残念ながら最優秀者の北海道大会への推薦は行われませんでした。（事務局）

あさひかわ健康まつり
第46回歯の健康キャンペーン

「歯の健康キャンペーン」は、旭川市と旭川歯科医師会が主催し、当協議会の関係団体である歯科衛生士会、歯科技工士会、栄養士会、歯科学院専門学校が参加している歯科保健啓発イベントで、当協議会においても後援事業として啓発資料の提供などを行ってきました。また、例年「旭川市健康まつり」との同時開催によりイベント規模を拡大して実施していましたが、令和２年度、３年度は新型コロナウイルス感染症の影響により開催中止となりました。

「健康まつり」は、令和４年度より、旭川市主催事業から参加団体で構成される実行委員会の実施事業へと変更になり、「歯の健康キャンペーン」についても、「健康まつり」と融合し、参加対象の拡大、内容の充実を図るよう取り組んでいきたいと考え、キャンペーン関係団体を代表する形で当協議会が１団体として「健康まつり」実行委員会に参加することとしました。

令和４年度の「健康まつり」は、開催準備を進めながらも、新型コロナ第７波の感染急拡大などにより中止となりましたが（後日、規模を縮小した代替イベント開催）、「令和５年度あさひかわ健康まつり」（第46回歯の健康キャンペーン）は、令和５年９月30日(土)道北アークス大雪アリーナにて、４年ぶりに従来の規模で開催され、2000人を超える来場がありました。

「健康まつりからはじめる健康づくり」をテーマに、参加体験型を中心とした25のブース出展やウォークラリーイベントの実施があり、歯の健康キャンペーンのエリアでは１～２歳児を対象とした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、石膏手形作成、子ども職業体験、健口クイズなどが行われました。

会場は多くの親子連れなどで賑わい、楽しみながら健康づくりについて考える機会になったと思われます。（事務局）

「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。

食べる力を育む講演会

「歯科から伝えるお口育て ～歯科における栄養士の取り組み～」

講師 強化型認定栄養ケア・ステーション つがやす　管理栄養士　髙松 友香 氏

むし歯予防・食育普及委員会からの事業報告といたしまして、3月3日（日）旭川市大雪クリスタルホール会議室にて、帯広市の強化型認定栄養ケア・ステーションつがやす管理栄養士の髙松友香氏をお迎えして、食べる力を育む講演会「歯科から伝えるお口育て～歯科における栄養士の取り組み～」を開催しました。

認定栄養ケア・ステーションは、管理栄養士・栄養士が地域のみなさまに栄養ケアを提供する拠点として、日本栄養士会より認定された施設です。認定栄養ケア・ステーションつがやすは小児から高齢者まで幅広い年齢や健康状態の方々が関わる歯科医院の中にあり、その強みを活かし、歯科医師・歯科衛生士・看護師・口腔ケアステーションや協力する医療・介護施設と連携して、地域住民の方はもちろん、自治体、地域の企業、医療施設、介護・福祉施設などを対象に幅広い栄養ケアサービスを提供されています。

ご講演の中で、歯科で栄養介入が必要な理由として、全身の健康のためには口の健康も欠かせず、むし歯や歯周病などの口の病気には食生活が関わっており、食事とお口を大切にして健康寿命を延ばすことになるそうです。「噛める人」の食事は低カロリー・高栄養食で、「噛めない人」の食事は高カロリー・低栄養食で糖質過剰になる点が問題とも。特に興味深かったことは、食育とは伝え育んでいきたいことで1）食べ物を選択できる能力、2）味がわかる能力、3）食べ物の大切さを知る能力、4）自分で料理できる能力を大切にしたいと、決して食べることだけの教育ではないと強調されていました。乳児期から高齢期の各ライフステージ毎の食生活の要点もご説明され、0歳から始まるお口の育て方に関しては、母親教室でとても大切なテーマだと再認識しました。

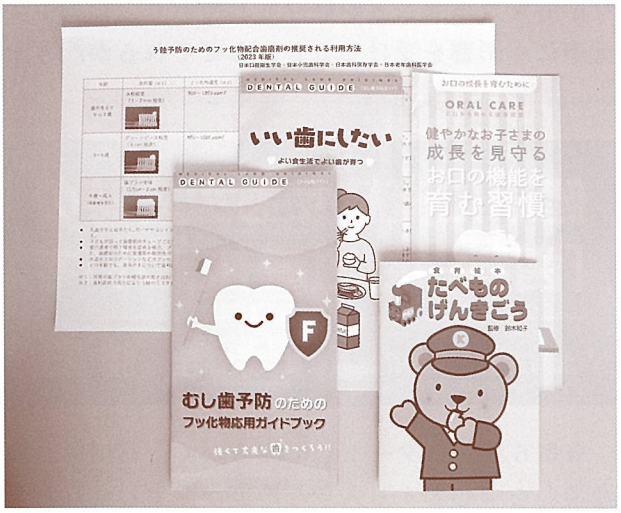
当講演会には、栄養士、保育所・幼稚園・学校関係者、保健医療・福祉関係者など約50名の出席者があり、多職種からの関心の深さが感じられました。

その他の報告ですが、むし歯予防では、新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行したことで、中止になっていた旭川市内小学校でのフッ化物洗口も令和5年の2学期より順次再開しております。保育所・幼稚園の大部分の施設は中止せずに継続して、安心・安全に実施されていると報告を受けています。

また、むし歯予防・食育普及の啓発活動として、幼稚園・保育所・認定こども園・小学校・中学校にリーフレット等を配布しております。（写真）

今後とも、当委員会の活動にご理解・ご協力の程、よろしくお願いします。

（むし歯予防・食育普及委員会：伊藤直人）



学術講演会

「被災後の健康管理、いまのうちにやっておいたほうがいいこと」

講師　東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 救急災害医学分野
非常勤講師（客員教授）　中久木　康　一 氏

令和５年９月16日、旭川市大雪クリスタルホールにて東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科救急災害医学分野非常勤講師の中久木康一先生をお迎えして「被災後の健康管理、いまのうちにやっておいたほうがいいこと」という演題で講演していただき、26名の保健医療職種関係者の参加がありました。

中久木先生は、歯科の世界では災害歯科保健において大変著名な方であり、2004年10月の新潟県中越地震、2011年３月の東日本大震災、2016年４月の熊本地震において、現地に赴き、歯科保健活動や現地コーディネーター、日本歯科医師会コーディネーターとしてご活躍されました。また2018年３月の胆振東部地震では、視察に訪れ関係機関にアドバイス等も行っております。災害時の現地での視察や避難所で生活している方々の生活を通じて、行政と現場で活動する医療従事者などの橋渡しや、自らも現場に行って活動し、そのたびに検証し改善点を見いだして、災害時における現場の活動について現在も研究を続けられております。

講演では、災害時には普段とは異なった生活環境を強いられ、呼吸器疾患や循環器疾患など様々な影響を及ぼすことが懸念されており、口の中の健康にも影響を受けること、なぜそれらが起きるのか、口の中の健康が維持しにくいことは、身体にどのような影響を及ぼすのかというお話しがありました。そのうえで、被災した時でもお口や身体の健康を守ることができるよう普段から準備をしておくことや注意することなどを、近年日本で起きた災害の事例や調査、研究を通じて中久木先生が知り得たことをお話ししていただきました。

「遺体の身元確認も大切、でも生きている人が生き延びることはもっと大切」、中久木先生の言葉ではないのですが気仙沼の先生が言ったこの言葉、中久木先生の講演のスライドの中でよく出てきます。健康な人が健康に問題を抱える人にならないように、健康に問題を抱えている人がさらに悪くならないように、誰にでも、いつでも健康で幸せに生活をする機会のある社会を、という言葉で締めくくられました。この「健康で幸せに生活をする機会のある社会」が災害時であっても普遍的に続くよう周りの人間が作り上げていかなければならない。そのために、災害時においては、「できるかどうか」ではなく、「やるしかないことをどうするのか」の意見を出し合って協議することにより成り立つことなのではないでしょうか。

（旭川歯科医師会地域医療理事：森田琢博）

健康に直結する災害時の「歯科保健医療」について

北海道上川保健所 医療参事　新里　勝宏

令和６年がスタートして間もなく、石川県の能登半島を中心とする大きな地震が発生しました。地震によりお亡くなりになられた方のご冥福をお祈りするとともに、厳冬期における甚大な自然災害であり、被災された皆様の心身の健康を案ずるばかりです。本稿を認めている令和６年２月現在も多くの被災者が自宅を離れて不自由な避難生活を余儀なくされている様子が日々報道され、心を痛めております。

ひとたび災害が発生し、予期せぬ避難生活を送る上では健康管理が非常に重要です。中でも発災

前は日常的に実施していた口腔ケアはその優先度が下がり、水の確保が困難だったり歯ブラシなどの口腔ケア用品の不足により、お口の健康管理が不十分になることが多いとされています。

もし口腔ケアが行き届かなくなり、お口の衛生状態が悪化すると、むし歯や歯周病を始めとした様々なトラブルの発生、悪化が懸念されます。東日本大震災の際には、避難所に提供された大量のお菓子や清涼飲料を避難していた子どもたちが頻回に口にし、口腔ケアが不十分なこともあり、多くのむし歯が発生したと推測される事例が報告されています。また、お口の健康は全身の健康状態とも密接に関係しており、適切な口腔ケアを継続して実施することによって、インフルエンザ等の感染症の発症率が低下したという報告も複数存在します。

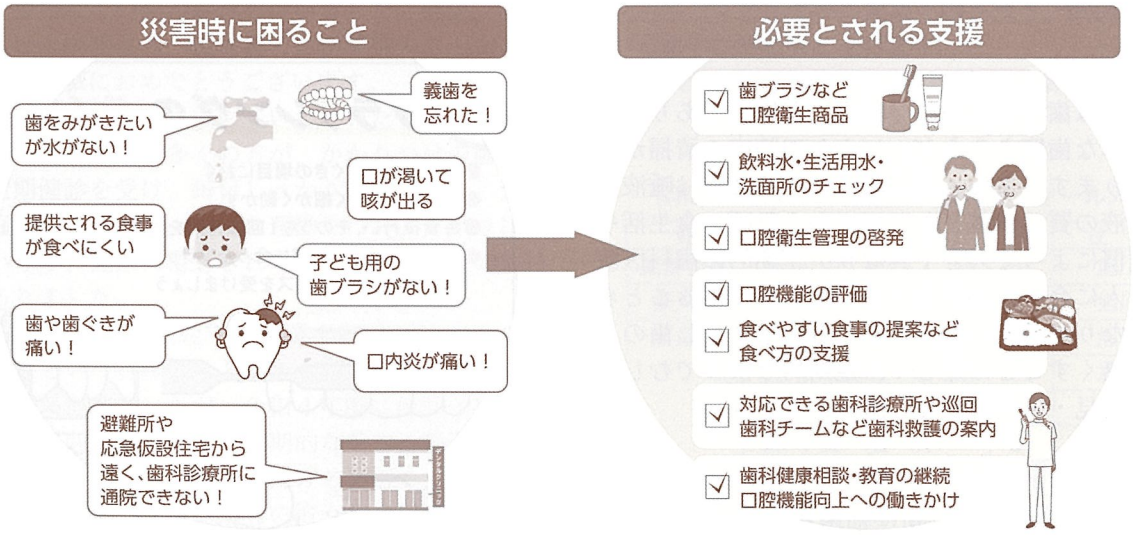
我が国には、災害時の歯科保健医療をサポートする専門的な組織としてJDAT（日本災害歯科支援チーム）があります。今般の能登半島における地震に際しても、厚生労働省と日本歯科医師会等関係機関・団体が連携し、複数のJDATが被災地に順次派遣され、避難所を中心として歯科保健医療に係る様々な支援活動を行っています。

災害時の歯科保健医療については主に３つの機能があります。１つ目はご遺体の歯の状況を詳細に記録し、身元の確認に繋げること、２つ目は被災者への応急的な歯科診療、そして３つ目が口腔ケアを中心とした口腔衛生管理です。災害時には、何より命を守る、救うことが最優先となりますので、災害歯科保健医療の開始タイミングは、DMATなどの医療支援チームよりも後となります。そしてその活動内容については、被災地域の歯科医療機能の復旧レベルを勘案しながら、痛みや腫れへの対応、入れ歯の修理など応急的な治療の提供から、口腔ケアを中心とした衛生管理へと移行していきます。

北海道では平成９年に北海道歯科医師会との間で、災害時の歯科医療救護活動に関する協定を締結しています。平成30年に発生した胆振東部地震では、歯科医師と歯科衛生士とで組織される歯科医療救護班が協定に基づき２週間にわたり被災地へ派遣され、発災直後の身元確認のための活動を始め、避難所での応急診療や口腔ケアに係る様々な支援を展開しました。

災害時には、JDATや歯科医療救護班等を通じて避難所へ歯ブラシや歯磨剤、洗口液などの口腔ケア用品が順次届けられますが、すぐに十分な種類や数が提供されるとは限りません。非常時にもいつもの口腔ケアが継続できるよう、ご家庭の非常用持ち出し袋には、家族全員分の口腔ケア用品を入れておくことが大切です。

災害時の歯科保健医療のチェックポイント



出典：厚生労働行政推進調査事業費補助金研究事業（22IA2006）
自治体における災害時の歯科保健活動推進のための活動指針作成に向けた研究
東京医科歯科大学救急災害医学分野／日本災害時公衆衛生歯科研究会　中久木　康一先生

「口腔内の予防」（日頃から気をつけること）

今年の正月に発生した、「令和６年能登半島地震」は記憶に新しいと思います。震災等の災害時に重要なことは、体の健康を守ることですが、この時うがい、手洗いとともに「歯みがきや入れ歯の手入れなのどの口腔ケア」も重要となります。口の中（口腔内）が不潔の状態だとむし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症のリスクが高くなるほか、口の中の状態が悪いと食事が困難となり、体力や免疫力の低下へとつながります。特に、大規模災害の発生時には、多くの被災者が避難所などで集団生活を強いられ、長期化すると、偏った食生活やストレスにより口腔内の問題が悪化しやすくなります。

こういった時に、日頃からの口腔内の予防が強く生きてきます。もちろん、災害時の口腔ケアも重要となりますが、避難生活が必要となる災害の発生時では、近くの歯科医院で治療を受けることは困難であり、またライフラインの断絶により水不足となっていた場合、歯磨き、うがい、入れ歯の清掃といった口腔内の清掃も困難となる恐れがあります。常日頃より検診・むし歯や歯周病の治療、入れ歯の調整をしておく事により日常から非日常となった時に口腔内の問題を発症するリスクの減少に繋がります。

虫歯の予防

●むし歯は歯に付く汚れ「歯垢」が原因であり、食後の丁寧な歯磨きやうがいにより口腔内の清掃が必要となります。また、むし歯になるリスクは唾液の量や唾液の質、歯並びなどのほか、日頃の食生活や生活習慣によって大きく異なり、定期的に歯科医院でその人に合った歯磨き方法の指導を受けることも重要となります。ただ、それでも完全にむし歯のリスクを無くすことは難しく、定期的な検診でむし歯の早期発見・早期治療を心掛けましょう。

歯周病の予防

●歯周病は歯と歯肉の間に細菌が入り込むことで炎症を引き起こす感染症で、主な原因は歯垢と歯石になります。日頃の歯磨きやうがいによる口腔内の清掃が重要ですが、歯石は歯磨きでは除去できないため、歯科医院で専用の器具を使い除去してもらう必要があります。また、歯周病になるリスクも個人差があり、むし歯と同様に定期的な検診と口腔内のクリーニングと歯磨き指導を受け口腔内の清掃状態を保つことが、歯周病予防に効果的です。

入れ歯の手入れ

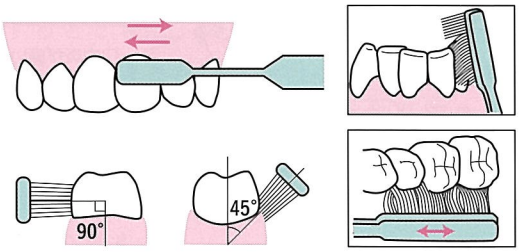
●入れ歯にも歯と同じように歯垢がつきます。入れ歯の清掃を怠ると、口臭や口内炎の原因となったり、部分入れ歯の場合、むし歯や歯周病になりやすくなるため、毎日の清掃で清潔にしておくことが大切になります。また、口腔内の状態は年齢とともに変化します。入れ歯があたって歯肉が痛い、入れ歯が外れやすい、入れ歯が安定しない、食べ物が噛みにくいなどの症状がある場合は自分で調整せず、早めに歯科医院を受診するようにしましょう。入れ歯で快適に過ごすために、毎日のお手入れで入れ歯はもちろん口腔内を清潔に保ち、歯科医院での定期健診を受けることが大切です。

大規模災害はいつ発生するか予測することは難しく、1995年の兵庫県南部地震は直前の確率値【0.02%～8%】、2016年の熊本地震も【ほぼ0%～0.9%】と高くなく、今年の正月に発生した能登半島も直前まで地震リスクは小さいと言われていました。地震以外にも台風や集中豪雨と自然災害のニュースは年々増えており、いつ発生するか分からないからこそ、日頃の備えが必要となります。今が痛くないから大丈夫ではなく、日常が非日常になる前に予防や検診、早期治療を心掛けましょう。

（歯の健康づくり普及広報委員会：高田忠幸）

ブラッシングのポイント

- 毛先は**歯と歯ぐきの境目**におく
- 軽い力で**小さく細かく**動かす
- 毎食後行い、そのうち**１回は時間をかける**ようにしましょう
- 自分の歯と口の状態に合ったブラッシングについて**歯科医院でアドバイス**を受けましょう



歯ブラシの当て方

基本をベースに各個人の口の状態にあわせて工夫する