

とちぎ歯の健康センターだより



No.15

2009
2月1日発行

●【特集】歯科の“食育”（後編）

- 障害者歯科診療所
- とちぎ歯の健康センター事業案内



障害者歯科診療所

平成19年度とちぎ歯の健康センター障害者歯科診療所では、のべ3,619人の方々の治療や予防、トレーニングを行いました。(実人数613人、男性366人、女性247人)

初めのうちは恐怖心から大きな声で泣いていた人、怖がっている人などたくさんいましたが、最近では泣き声も少なくなり、さよならの挨拶に笑って返事をくれる人がとても増えてきました。

障がいを持った人々は安心して治療を受けられることがとても大切です。そのためには恐怖心をとるためにトレーニングが必要です。時間はかかりますが、慣れてしまえば案外簡単にできるものです。特に障がいをもった子供たちには、その子の成長を見守る姿勢が重要と考えています。一人ひとりみんな違うのですから、焦らずに通っていただければ幸いです。



今年こんなところが変わりました!

ひとつめ

受付左上に新しい額が2つあります。

日本障害者歯科学会から学会認定研修施設の認定を受けたものと自治医科大学から地域連携協力施設の認定を受けたものです。

センターの施設が歯科の地域医療の魅力になるようこれからもがんばっていきたいと思います。



ふたつめ

待合室の掲示板に“ご自由にお取りください”として、グループのミニコミ誌や機関誌、情報紙などを貼り付ける場所を作りました。

せっかく広い待合室です。診療を待っている間、保護者の方や介護の方が仲良くおしゃべりできる場所であったら良いなと考えています。そのきっかけになればなによりです。“みんなで仲良く”そんなコミュニケーションがなにより大切です。

みつつめ

受付横にスタッフ、ドクターの顔写真を貼り付けるようにしました。もちろん名前入りです。

患者さんの中には名前を覚えるのが得意な方やお話をしたいけれどなかなかできない人もいます。そんな方は、まずこの写真を見て名前を呼んでください。きっと笑顔で答えてくれますよ。



歯科の“食育” 後編



とちぎ歯の健康センター

専任歯科医 坂入 博

“食べること”は当たり前のことで、 “呼吸をすること”
とともに生きることそのものです。そして、“おいしく食べる

ということ”は生きる喜びを味わうということです。

いま、日本人の食文化が変わりつつあります。食べることの大切さをあらためて考えなければならない時代になってきました。

わが国では平成17年6月に食育基本法が制定され、各分野で“食育”についての啓蒙活動が活発に行われています。主に、食材を含む食環境の改善や育児、教育などの分野でのアピールが多いのですが、いうまでもなく食べる場所は“口”です。そこで、“口”的専門家である歯科医療従事者がする食育について紹介します。

成人の“食育”

高齢化社会を迎えた皆さんには、食べ物を良く噛んで「おいしく味わい」、「豊かに食べる」ことは、生涯を通じてのQOL^{※1}にとって欠かすことのできない条件として認識しつつあります。私たち歯科医は20年前から8020推進運動のなかで生活習慣病ともいえる歯周病の予防や糖尿病との関連、早食いと肥満との関連などを指摘し、様々な支援を行ってきました。



この延長線上に食育があると考えられます。歯科医院ばかりではなく家庭や地域、職場、地域保健センターなどありとあらゆる場所で、メタボリックシンдромの予防や歯を残すことの重要性を健康という観点から理解してもらい、他の職種の人たちと連携して食育の推進に努めています。

*1 QOL (Quality of Life) = 生活の質

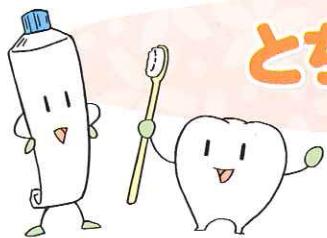
高齢者の“食育”

歯の残存数と歯科以外の内科や外科などの医療費は反比例することをご存知でしょうか。残っている歯の数が多いほど、生活の質が高いことがわかっています。つまり歯を多く持ち咀嚼できることが、その人の心身の健康に深くかかわっていること



「予防＝メインテナンス」

月に一回美容院や理容院で身だしなみを整えるのは当たり前(?)でも、数ヶ月に1回歯科医院でメンテナンスをする人はまだ少ないようです。口の健康、清潔感はあなたの人生に大きな影響を及ぼすことの一つです。おいしく食べるには口の健康があってこそ。予防＝メンテナンスがとても大切です。



とちぎ歯の健康センター

事業案内

巡回歯科診療

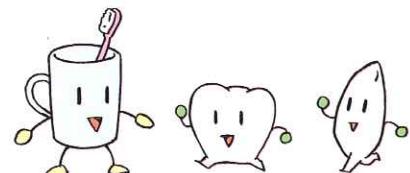
歯科巡回診療バス「ルリちゃん号」で、県内のへき地や障害者施設及び老人施設等へ歯科医師、歯科衛生士が訪問し歯科診療を行っています。

○へき地巡回診療(年30回)

無歯科医地区を有する市町村の中で、要請のあった地域を訪問し、地域住民の希望者に歯科診療を行っています。

○施設巡回診療(年40回実施)

希望のあった障害者施設及び老人施設を訪問し、歯科診療を行っています。



視察・研修会

センターでは、県民や行政・団体などを対象に、歯についての講習会や実習を伴う視察研修を行っています。

その他、歯科医療関係者の研修会も開催しています。

永久歯等対策事業

要請のあった県内の保育所(園)・幼稚園の児童と保護者等を対象に、「6歳臼歯」を中心に歯科保健指導を行っています。

また、今年度より、要請のあった障害児通園施設及び特別支援学校の児童と保護者を対象に歯科保健指導を行っております。

市町からの要請に基づき、歯科保健対策事業に関する企画等の際の相談等も行っています。

展示コーナー・図書資料室

センター2階には、各ライフステージにおける口腔ケアのパネルや模型が展示してある展示コーナーがあります。歯磨きチェック・口臭チェック・口の中の細菌観察・パソコンゲームなどを体験しながら、口腔ケアについて学ぶことが出来ます。また、図書資料室には図書やビデオ等資料を揃えてあり、自由に閲覧もできます。

上記事業を希望される方は、
当センターにご連絡ください。

ム シ バ ゼロ
028(648)6480

「栃木県の歯科保健」のホームページに「とちぎ歯の健康センター」の事業内容を掲載しておりますのでご覧ください。

<http://www.tochigi-da.or.jp>

が明らかにされています。

また、要介護高齢者の日常生活における楽しみの第一位は介護の軽度、重度にかかわらず「食事」であるとの報告もあり、おいしく、楽しく、そして安全な食生活の営みは、誰もの共通した願望であるといえます。

高齢者の“食べる楽しみ”をいつまでも維持するためには、歯科医療面だけではなく保健・福祉さらには教育という分野からのアプローチが重要です。加齢に伴う機能低下への対応や脳卒中などによって起こる麻痺、機能低下への対応に代表される介護予防への係わりも重要で、それ以外でも地域の食文化の伝承などにも視野を広げた試みが各地の歯科医の間でなされています。

これからの時代、医療連携が呼ばれるように1人の患者さんを地域の中で

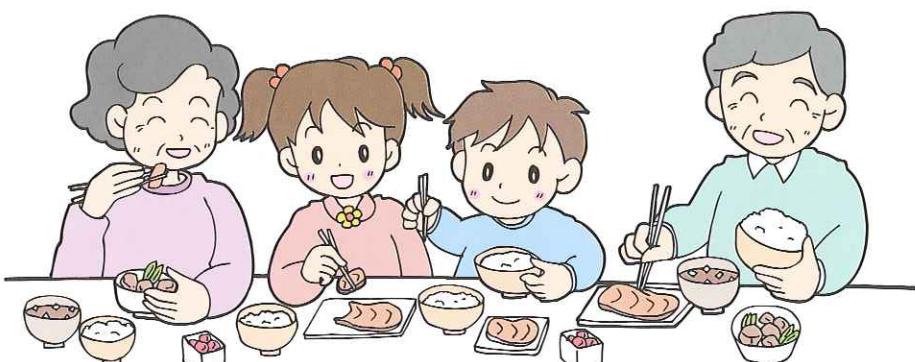
家族、医療・介護関係者、地域社会、行政が支えていく社会を作ることが大切です。是非、身近にあるネットワークの中に歯科医・歯科衛生士を加えてください。

コラム

● 栃木県は、**脳血管疾患(脳卒中)による死者数が全国でもワーストレベル**に位置しています。

県内の調査によると平成17年に県東健康福祉センター管内の脳血管疾患により死亡した方のうち**全体の36.8%の方が肺炎を併発したことによって**亡くなっています。このことから、脳卒中を発症した方に対して、口腔ケアを徹底し、肺炎の発症を減少させれば、脳血管疾患による死者数を減少させることができます。

(青山旬ほか：平成17年の県東保健福祉センター管内における「脳血管疾患における肺炎併発に関する研究」より)



「お年寄りに多い口腔乾燥症」

実態調査では、前期高齢者の約50%、後期高齢者の約60%に口腔乾燥の訴えがあり、うち常時自覚のある人は約30%でした。口腔機能（咀嚼、嚥下、会話）へも影響を及ぼすことが知られており、口腔乾燥感と嚥下困難の自覚症状との間に有意な関連が認められています。

* 本文は社団法人日本歯科医師会刊行の“食育推進支援ガイド”をわかりやすく抜粋、加筆したものです。

前編の内容

「お母さん、乳幼児、子供たちへの“食育”」

子供たちを取り巻く生活・社会環境が急速に変化しました。食生活にも大きな変化をもたらし、こころとからだの健康に大きな影響を及ぼしているのだと考えられています。どうしたらより健康的な生活を送れるかを共に考え、支援するのが歯科の食育です。

- ◆歯科医院・学校・健診での歯科医師が行う食育を具体的に紹介
- ◆トピック1 変化してきた現代の食習慣、食行動
- ◆トピック2 離乳期の幼児食



耳よりな歯なし

● カエルには歯があるの？

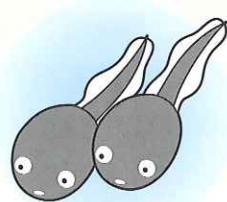
カエルには、上あごにだけ歯があって
下あごには歯がありません。
(歯の学校～大曲分校～動物の歯ミニミニ事典より引用)



● カエルはどんな食べ物を食べるの？

カエルは、クモやハエ・コオロギ・ミミズなどをエサとする完全な肉食です。ところがオタマジャクシの時は、水中の有機物や植物性のものをエサとする雑食性です。ただし、渓流にすむオタマジャクシは、主に岩に付いた苔などをエサとします。流れがあるため、口は吸盤状になり、歯も苔をそぎ落としやすい形状となっています。

(水の話～特集「カエル」～より引用)



ここで一言!!

2008年は「国際カエル年」であったことを知っていましたか。

[国際自然保護連合(IUCN)と世界動物園水族館協会(WAZA)が提唱]

身近な生き物であるカエルが、環境の悪化などで、いまや絶滅の危機に瀕しています。
カエルを知ることで、私たちの環境をもう一度見直しましょう。

とちぎ歯の健康センター

《ホームページ》 <http://www.tochigi-da.or.jp/center.html>

利用のご案内

● 開館時間

- 障害者の歯科診療 午前9時～12時
(予約制) 午後1時30分
～4時30分
(予約直通) ☎028(648)6472
- 歯科相談・指導 (電話・来所) 午前9時～
午後4時30分
- 展示コーナー 午後4時30分

● 休館日

土・日・国民の祝日
年末・年始(12月28日～1月4日)



とちぎ歯の健康センター 代表代行 大久保雅順

発行責任者 宇都宮市一の沢2丁目2番5号

☎028(648)6480 (代表)

印刷所 / (有)正栄社印刷所 宇都宮市下郷上町1438 TEL 028(648)3624