

8020推進だより

NO. 2

発行日：平成17年9月12日

発行：長野県歯科医師会

住所 〒380-8583 長野市岡田町96

TEL (026) 227-5711 FAX(026) 224-1188

歯科保健ワンポイントアドバイス 「口臭の原因はいろいろあります」

今回は“口臭”についてお話します。

歯っぴーながの8020推進県民大会のときの体験コーナーでも大人気！！の口臭測定コーナーでしたが、皆さん“口臭”には関心が高いようですね。そもそも口の中の臭いは何なのでしょう。不快なニオイの成分で代表的なものに硫化物（硫化水素、メチルメルカプタン等）があります。温泉の硫黄のニオイや腐ったたまねぎのようなニオイがします。それではどこからくるのかを説明しましょう。



(口臭測定の様子)

まず、考えられるものに、

1. お口の中に原因のあるもの。

生理的口臭や歯周疾患・むし歯など

2. 鼻、咽喉、気管支、肺など呼吸器系に原因のあるもの。

扁桃腺炎、咽頭炎、蓄膿症など

3. 胃腸に原因のあるもの。

胃腸炎、胃潰瘍、腸閉塞など

4. 飲食物に原因のあるもの。

食べたものが持つニオイが消化吸収され血中に移行して肺でのガス交換時に呼気の中に含まれる(アルコール、ニンニク)

5. 全身の病気に原因のあるもの。

糖尿病、肝臓疾患、尿毒症など

6. 精神的に思い込んでしまっているもの。

などがあります。4. などは一時的なものですが、実は硫化物の多くは身体の細胞が壊されたときに発生します。

一日のうちでも朝起きたときは殆どの方に口臭があります。寝ている間は唾液の分泌が殆ど無く自浄作用がおきないので、お口の中が培養器状態になってしまい組織老廃物、細菌などによってニオイが作られるためです。これは生理的口臭といわれ、朝食を食べて唾液が出るようになるだけでも消えてしまいます。

ところが、むし歯や歯周疾患で歯や歯肉が破壊されるとタンパク質が腐敗して硫化物が発生します。これは唾液の自浄作用だけではなかなか消えません。

歯科医院でそれらの疾患をきちんと治すことで“口臭”を起こすいろいろな問題(全身的なものを含めて)を解決出来ることが意外に多くあります。

進めよう「食と歯の健康づくり」をテーマに！

歯っぴーながの8020推進県民大会開催

8020運動を展開している各団体と一体となり、<進めよう「食と歯の健康づくり」>をテーマに「歯っぴーながの8020推進県民大会」が平成17年6月9日（木）、13時30分より長野市若里市民文化会館で開催されました。記念講演では東御市在住でNHKきょうのお料理などでご活躍の料理研究家、山本麗子先生の講演が行われ、約600名の方が参加されました。

また、当日午前中には「歯の健康に関する研修会」が開催され、多くの推進員の方が参加されました。



(8020推進員の活動報告をする
原県食生活改善推進協議会会長)

(講師の山本麗子先生と加藤県歯科医師会常務理事が
「食と歯の健康について」対談)

8020を達成された

第22回よい歯のコンクール高齢者の部受賞者の紹介



(受賞者の皆さんと一志県歯科医師会会長)

優秀賞を受賞された鈴木静子さん（81歳）は硬い物が好きで間食はあまりせず一日2回以上は必ず歯を磨くよう心がけておられるそうです。同じく優秀賞の小松慎平さん（82歳）は歯の定期健診を受け、一日3回以上の歯みがきを、村田安行さん（81歳）は定期健診と定期的な歯石の除去をされているとか。努力賞の鷹野万壽雄さん（83歳）は毎日の歯磨きで歯肉がとても健康だそうです。

努力賞を受賞された岩原茂夫さん81歳は、脳血管障害を患われ四肢がご不自由です。にもかかわらず口腔内の管理が非常に行き届いており、今回の受賞となりました。ご家族の皆様、かかりつけ歯科医師他、介護に当たられた皆様そして何より岩原さんの努力の賜物だと存じます。これからの高齢者社会に向けて、同じような環境にいらっしゃる方でも、8020達成は決して困難なことではないよいお手本になっていただいたと存じます。



(努力賞 岩原茂夫さん)

NBS特別番組「8020達成を目指して」(仮題)のお知らせ

放送予定日 平成17年10月8日(土) 13:30~14:00

歯っぴーながの8020推進県民大会の様子やよい歯のコンクールを始め、歯科保健に関する活動、情報が紹介されます。

是非ご参加下さい！

平成17年度 8020推進員育成研修会のお知らせ

今年度は、左記の日程で基礎研修とスキルアップ研修に分けて開催いたします。参加案内は別途ご通知申し上げますので、是非ご参加下さい。

研修会に関するお問い合わせは下記までご連絡下さい。

(長野県歯科医師会事務局
TEL026-227-5711 担当下田)

「8020 推進員育成研修会」日程 (平成17年9月12日現在)

場 所	基礎研修会	スキルアップ研修会・懇話会
	時間 14時00分～16時	時間 13時30分～17時
長野保健所	11月24日(木)	12月15日(木)
北信保健所	10月20日(木)	11月24日(木)
上田保健所	11月17日(木)	12月15日(木)
佐久保健所	11月 9日(水)	12月 8日(木)
松本保健所	11月24日(木)	12月15日(木)
木曾保健所	10月27日(木)	11月24日(木)
大町保健所	10月27日(木)	11月24日(木)
飯田保健所	10月26日(水)	11月16日(水)
伊那保健所	12月13日(火)	1月17日(火)
諏訪保健所	10月12日(水)	11月10日(木)

— 平成16年度 8020 推進員活動報告 —

【 活動報告数 】

地 区	報告者数	活動回数	対象者数
北 信	11	76	737
東 信	3	29	200
中 信	21	70	1460
南 信	7	67	302
合 計	42	242	2699

【 活動内容 】

- ・ 会員研修会で「めざそう8020」の冊子を用いて話をした。
- ・ 健康教室で「8020」の話をした。
- ・ 老人会、村のカリカリちゃん教室（食育教室）へ参加し、「8020」の話をした。
- ・ 小学校の調理教室、おもしろ生活クラブ、兄弟姉妹会で「8020」の話をした。
- ・ 生協の班会で「8020」の話をした。
- ・ 婦人会、女性フォーラム、母親コーラスの時などに「8020」の話をした。
- ・ 保育園の郷土食おやつ作り教室で、「歯みがきの大切さ」について話した。
- ・ 老人会、お茶のみ会のときに、入れ歯の手入れや口の運動について話した。
- ・ 常にバッチを付けて外出し、「それは？」と聞かれる度に「8020」の話をしている。
- ・ 歯のことを気にしている人に、歯医者さんに行くようにすすめた。
- ・ おかゆと御飯の食感の違いと、顎の動きの違いを、実際に手をあてて感じてもらった。
- ・ 健口体操をすすめている。

等、その他、歯の大切さ、噛むことの大切さ、歯みがきの大切さ、定期健診の大切さなどを、ご家族、ご近所、お知り合い、お仲間の方達等に広く推進して下さっている多数の報告がありました。

【 感 想 】

- ・ 健康で暮らす為には、いかに歯が大切かわかりました。
- ・ 「よくかんで食べる」ことが健康な体の一番重要なことだと改めて感じました。
- ・ 口の役割が大変重要である事に驚きました。いつもは気がつかないでいるけれど、全部の事にそれぞれ役割があることがわかりました。
- ・ 歯周病が他の臓器にも影響を及ぼす事があるとか、自分の歯が少ないほど痴呆患者が多いなどがわかりました。自分の身体は自分次第ということがよくわかりました。
- ・ 歯・口腔の病気が全身に影響を及ぼしていることがマスコミの健康番組等で取り上げられるようになり、重要性を再確認しています。生活習慣を見直して病気の原因にならないよう気をつけたいし、もっと情報がほしいです。

長野県民の歯の健康状態は？

平成16年度に長野県民歯科疾患実態調査結果を報告します

平成16年度に県民健康・栄養調査に合わせて、県民歯科保健実態調査が県下11地区で実施しました。長野県歯科医師会が行いました口腔診査901名の調査結果の集計・分析の一部をご紹介しますので参考にしてください。

1. 調査時期等 2004年（平成16年）9月
2. 調査項目 口腔内診査（顎関節・咬合、歯の状態、歯周組織の状態、補綴物など）、歯科保健アンケート
3. 結果の概要

(1) 歯の状態（永久歯）から

永久歯の現在歯数は、20歳代を頂点に年齢が高くなるにつれ大きく減少していますが、うち健全歯数は、若いうちから一定の減少傾向にあります。喪失歯数は50歳代以上から大きく増加しており、80歳以上では現在歯数が9.64本になっています。このうち未処置歯の割合は20%近くあり、各年代で最も高い値を示しています。

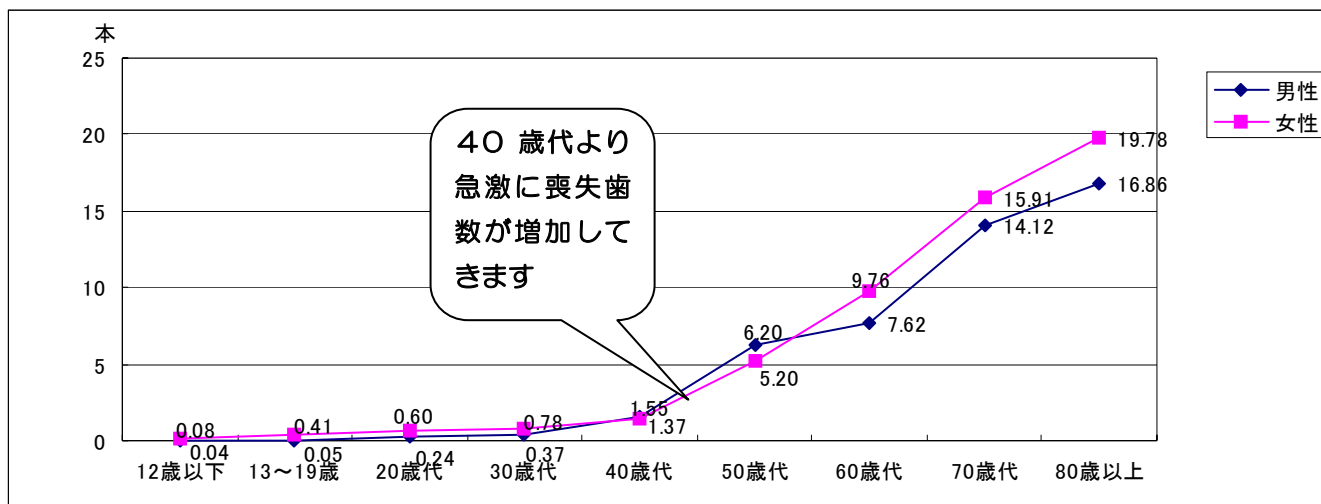
(2) 歯周組織の状態から

13～19歳で歯周組織に問題のある人が60%を越えており、年齢が高くなるにつれ、症状が重度の人の割合が高くなっています。

(3) 歯科保健アンケート結果から

学校において歯科健診を受けている年代では定期健診及び歯みがきの指導を受ける割合が高くなっていますが、それ以上の年代では低くなっています。歯みがきの回数も12歳以下では60%近くが1日に3回以上みがいているのに対し、高齢になると回数が少なくなっています。反対に食事の時にかむ回数は高齢の人の方が意識しています。口臭は、歯周疾患にも原因があると思われ、40歳代の人の方が最も気にしています。

表 1 人平均喪失歯数



詳しくは、長野県歯科医師会ホームページをご覧ください。

ホームページアドレス <http://www.avis.ne.jp/~iiha>

長野県歯科医師会のホームページには、県民歯科保健実態調査結果をダイジェストにまとめた長野県衛生部プレスリリースが掲載されています。他にも歯科保健の情報・資料が多数掲載されています。