

8020推進だより

NO. 4

発行日：平成18年11月1日
社団法人長野県歯科医師会

目次

就学時前児童むし歯ゼロ事業	P1
歯っぴーながの8020推進県民大会	P2
長野県学校歯科保健大会	P3
駒ヶ根市立赤穂南小学校 文部科学大臣表彰	P3
食育と歯・口の健康	P3
メタボリックシンドロームと歯周病	P4
平成18年度8020推進員育成基礎研修会	P4

「就学時前児童むし歯ゼロ事業」を実施

本年度長野県歯科医師会では、長野県からの委託を受け「就学時前児童むし歯ゼロ事業」事業を行っています。この事業は、「よい歯でよく噛んで、生涯を通じて楽しく、おいしく食べられる体の基礎をつくる」ことを目標に来年度小学校へ入学される2万人の児童を対象に、歯科医療機関で個別歯科健診を実施しており、対象者には「歯っぴーパスポート」も配布されています。第一臼歯が萌えはじめる5歳頃に健診と保健指導により永久歯の大切さを保護者を含めて認識していただきます。一人でも多くの5歳児に歯科医院で健診、保健指導を受けていただけるよう各方面からの呼びかけをお願いいたします。



5歳児歯科健診実施内容

対象者	来年4月に小学校に入学される児童
内容	歯科健診 保健指導 フッ化物歯面塗布（希望者のみ）
健診料金	1,000円
持ち物	健康診査票 歯っぴーパスポート （対象者には幼稚園、保育所を通じて配布済み）
実施期間	平成18年8月1日～12月31日まで ※ ご希望の方は歯科医院へ予約のうえ来院下さい
問合せ先	長野県健康づくり支援課 TEL026-235-7151 長野県歯科医師会 TEL026-227-5711

小学校に入学してから「心や体の成長をみつめて自分の歯を大切にすることを期待して「歯みがき方法」「おやつのこと」「これからの歯科健診の記録」などが掲載されています。このパスポートを効果的に活用し8020達成の第一歩として欲しいと願っています。

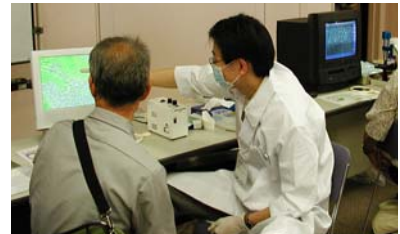
「歯っぴーながの 8020 推進県民大会」を開催

6月8日(木)長野市若里市民文化ホールで「歯っぴーながの 8020 推進県民大会」が開催され、8020 推進員をはじめ、歯の健康に関心のある県民、行政関係者、教育関係者、歯科関係者等が多数参加されました。

歯の健康に関する研修会

「楽しく、おいしく、食べる」をテーマに研修会が行われ、「こども」「8020 推進員」「高齢者」の3つのキーワードによる講義と「口臭測定」「咬合力測定」「唾液の潜血反応」「位相差顕微鏡による細菌観察」を体験学習しました。

健診結果がその場でプリントアウトできる簡便な健診ソフト「歯っぴー健診 8020」による歯科健診も実施した。生活習慣を含めた歯科健診の重要性を認識させる研修会であった。



歯っぴー健診 8020 による健診風景

表彰式

県民よい歯のコンクール表彰と長野県歯科保健文化賞の受賞式が行われた。

【よい歯のコンクール】

母と子の部 (3歳児健診を受診した母と子でよい歯をお持ちの方)

最優秀賞 山本直美 隆平 (山ノ内町)
 優秀賞 小池陽子 天馬 (諏訪市)
 優秀賞 塩野崎紀子 萌衣 (小布施町)

高齢者の部 (80歳以上で20本以上自分の歯を有し、口腔内の手入れが行きとどいている方)

優秀賞 田村ちる子 (茅野市)
 優秀賞 松村つたゑ (飯島町)
 努力賞 小山美佐子 (上田市)
 努力賞 長沼正美 (飯田市)

障害者施設の部 (入所者の口腔管理が行き届いている施設)

優秀賞 のぞみの郷 高社 (中野市)

【歯科保健文化賞】(歯科保健の普及啓発活動に功績のあった方)

歯科衛生士 久米 萬里子 (長野市) 養護教諭 安富 和子 (駒ヶ根市)



母と子の部の最優秀賞 山本さん親子

歯科保健活動報告

学童から高齢者までそれぞれのライフステージにおける歯の健康管理の課題に対しての報告が行われた。

- ・学校歯科保健の取り組み 信濃町立古間小学校 養護教諭 宮澤 由佳
- ・成人歯科保健の取り組み 長野県歯科医師会 地域保健部員 杉山 貴
- ・高齢者歯科保健の取り組み 上田市健康推進課 歯科衛生士 宮原さえ子
- ・8020 推進員モデル事業報告 8020 推進員・岡谷市健康推進課 歯科衛生士 山岡 宗子
- 8020 推進員・管理栄養士 今井 郁乃
- ・信州「楽食」運動への取り組み 長野県衛生部健康づくりチーム 技術幹 間瀬 純治

記念講演

「噛むこと、食べること、生きること」をテーマとし、料理研究家で歯学博士の田沼敦子先生より学校食事研究会が作った標語「ひみこの歯がいーぜ」を中心とし、噛むためにいろいろな食材を用いることにより噛む回数が増えるという調理方法などが紹介され、サミエルウルマンの「青春の詩」を引用され、歯の健康と食生活のみならず生き方についても講演が行われた。



講師の田沼敦子先生

長野県学校歯科保健大会を諏訪市立市四賀小学校で開催

10月26日に長野県教育委員会、長野県歯科医師会、長野県学校保健会の主催により、諏訪市立四賀小学校で開催され、県内から多数の学校関係者、PTA関係者、歯科関係者が参加された。

同小学校は、平成17・18年度の文部科学省「歯・口の健康づくり」推進指定校として、研究テーマ「生活習慣病の予防をめざした歯・口の健康づくりに自ら進んで、取り組もうとするこどもを育てる健康教育のあり方」を掲げて家庭・地域・学校歯科医との連携のもと、児童・生徒の健康教育に取り組まれている。

当日は、「よい歯の学校表彰」、「学校歯科医功労者表彰」が行われた、また、1年生から6年生まで各クラスでそれぞれのテーマによる研究授業、児童発表等が行われたほか「歯・口の健康づくりと食育—学校歯科保健と食育の関わり—」をテーマに日本大学総合科学研究所教授 赤坂守人先生による記念講演が行われた。



歯の模型を使った研究授業

駒ヶ根市立赤穂南小学校 文部科学大臣賞を受賞

今年度の日本学校歯科医会主催の第45回全日本学校歯科保健優良校表彰において、駒ヶ根市立赤穂南小学校は最優秀として文部科学大臣賞を受賞された。学校歯科保健教育で噛むことの大切さを実践させるために給食献立の工夫をはじめ、特に噛む回数を測定する「かみかみマシーン」を考案し積極的に取り組む等、その成果が評価された。長野県歯科医師会もこれらの取り組みに対し、第32回長野県学校歯科保健大会の席上で特別賞を贈呈した。



食育と歯・口の健康について

「何でも好き嫌いなく、よく噛んで食べなさい」と言われながら、子どもたちは苦手な食物を克服しながら育ってきたのではないのでしょうか。また、一昔前に比べて食生活も豊かになり、季節に関係なくほとんどの野菜は年中食卓にのぼるようになりました。特にレトルト食品に代表される加工済み食品が氾濫していることも気掛かりで、偏った食事、よく噛まない食事などが、成長期にある子どもの身体的ばかりでなく精神的にも悪影響を与えている可能性も示唆されています。

最近、あるコンビニエンスストアとラジオ会社の共同企画で、諏訪東京理科大学教授篠原菊紀先生が監修した「弁当」が発売されました。(期間限定発売) 篠原教授は「脳トレ」等でテレビにも出演されており「脳システム論」などで有名な先生、活発な脳の機能を保つために「ま(豆類)・ご(ごま)・わ(わかめ、海藻類)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけ、きのこ類)・い(いも類)」をバランスよく摂るというコンセプトのお弁当です。季節の素材を大切にして、バランスよく、好き嫌いなく様々な食品を取ることの重要性をメッセージとして表現したお弁当と感じました。

そしてもう一つ、「よく噛む」ことが重要です。よく噛むことにより満腹感が得られ肥満を防ぐ、脳の働きを活発にするなどの効果もあり、そのためには健全な歯と口腔機能が必須と考えます。日頃からの口腔ケアも見直して見ましょう



食育を考えたお弁当「アップレ大通り弁当」

(長野県歯科医師会地域保健部)

メタボリックシンドロームと歯周病について

生活習慣病などの原因となる「メタボリックシンドローム：内臓脂肪症候群」をよく耳にするようになりました。「肥満・高血糖・高中性脂肪血症・低LDH コレステロール血症・高血圧」のいずれか3つを併せ持つとメタボリックシンドロームといい、やがて動脈硬化から脳梗塞や心筋梗塞を高率に引き起こすとても危険な状態です。

メタボリックシンドロームのひとつの要因である「糖尿病」と「歯周病」の関係が注目されつつあります。ご存じのとおり「歯周病」は歯と歯肉のすき間に細菌感染が起こり、多くは無症状（慢性的に）のままに炎症が拡大して、歯を支える骨（歯槽骨）まで溶かし、やがて歯を喪失させてしまう疾患です。従来より糖尿病に罹っている人は高血糖により血行が悪くなり、歯周組織の循環不全を起し、細菌が歯肉より侵入しやすくなる等して歯周病が発症することが知られていました。

ところが、最近の研究によると、逆に歯周病が糖尿病の症状を悪化させていることが分かってきました。それだけではなく、動脈硬化をはじめ様々な全身的な病気との関連も示唆されています。

そのメカニズムは、

- ① 歯周病により歯肉などに炎症が起きる。
- ② 歯肉の細胞から腫瘍壊死因子（TNF- α ）などの炎症を引き起こす物質が血中に乗り全身を駆けめぐる。
- ③ 腫瘍壊死因子（TNF- α ）は、メタボリックシンドロームの基本である「内臓脂肪」を刺激して、「アディポサイトカイン」と言われる悪玉ホルモンを分泌させる。
- ④ アディポサイトカインは、糖尿病、高脂血症、血栓などを誘発し動脈硬化や脳梗塞の原因となる。

と考察されています。

「糖尿病の人は歯周病に罹りやすい」といった定説に加え、「歯周病の治療により糖尿病が改善される」といった新しい研究成果が出ています。
(長野県歯科医師会地域保健部)

平成18年度 8020 推進員育成基礎研修会のご案内について

本年度も下記10会場(1会場50人)で開催されます。

会 場	所 在 地	日 時
伊 那 保 健 所	伊那市伊那3497	12月6日(水) 13時30分~16時
松 本 保 健 所	松本市島立1020	12月7日(木) 14時~16時30分
大 町 保 健 所	大町市大町1058-2	12月7日(木) 14時~16時30分
飯田市伊賀良公民館	飯田市大瀬木570-1	12月12日(火) 14時~16時30分
長 野 保 健 所	長野市中御所岡田98-1	12月13日(水) 14時~16時30分
佐 久 保 健 所	佐久市跡部65-1	12月13日(水) 14時~16時30分
諏 訪 保 健 所	諏訪市上川1-1644-10	12月14日(木) 14時~16時30分
上田市中央公民館	上田市材木町1-2-3	12月14日(木) 10時~12時30分
北 信 保 健 所	飯山市静間1340-1	12月18日(月) 14時~16時30分
木 曾 保 健 所	木曾郡木曾町福島2757-1	1月17日(水) 14時~16時30分

※参加希望の方は、各会場開催日の1週間前までに必要事項(開催日、会場、氏名、年齢、性別、職業(所属団体)、住所、電話番号)をご記入のうえ、長野県歯科医師会までFAX等でご連絡下さい。

発行者 社団法人長野県歯科医師会
〒380-8583 長野市岡田町96
TEL (026) 227-5711
FAX (026) 224-1188
Eメール iiha@avis.ne.jp