

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第15号

歯科保健事業の現状について（震災発生～平成24年度事業）

【宮古市】

- ・ 5月～：乳幼児の集団健康診査は法定の1.6、3歳児健康診査のみ実施。
- ・ 8月～：成人歯科健康診査を含む成人健診も実施再開。周知方法の工夫により、昨年より受診者数が大幅に増加。県の事業として実施された仮設住宅での歯科医師会による歯科健康相談では、より多くの方に参加いただけるよう地区担当保健師が仮設住宅一軒一軒に声かけなどの働きかけも行っています。

【山田町】

- ・ 4月～：災害派遣医療・保健チーム、岩手県医師会のご支援、町内医師・歯科医師のご協力で乳幼児健診（3か月児、6か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児健診）を早期再開。
- ・ 8月～：幼児歯科健診再開。1歳6か月児健診で幼児歯科健診受診票2枚をお渡りする。1歳6か月児健診でフッ素塗布も実施を始める。

【岩泉町】

- ・ 3月～：10日後から避難所巡回診療を実施。3/22～通常巡回診療を開始。
- ・ 4月～：歯科診療応援（グリーンピア三陸みやこ）…歯科診療車
：保健部門における乳幼児健診再開
- ・ 6月、10月：仮設住宅、自宅帰宅者への訪問調査及び健康相談と口腔衛生用品の配布。
- ・ H24. 2月：訪問調査実施。4月より個別健康相談実施予定。



今後の課題

個別訪問を強化し、誤嚥性肺炎予防、むし歯予防のための歯科保健活動を強化すること。また、当町巡回歯科診療車は機動力があり幅広い治療も可能であることから、今後震災等対応できる体制を築きたいと思えます。

【田野畑村】

震災発生後は避難所を巡回し歯みがき用品の配布や、歯科健康相談、子どもたちへのフッ素洗口、誤嚥性肺炎の予防等を行いました。2か月ほどたった頃から通常の歯科保健活動を徐々に再開し始めることができましたが、現在子どもたちのむし歯が増えるなど震災の影響はお口の中にも現れているようですし、今後も、震災による環境の変化やストレスがお口や身体へ様々な影響を及ぼすことが心配されますので、健康の保持増進のため今まで以上に歯科保健活動に力をいれていきたいと思えます。

訪問歯科診療について

宮古歯科医師会では、岩手県より貸与されている「歯科巡回診療車」を活用して訪問歯科診療を行っていますので、ご利用下さい。

☆目的：東日本大震災において、避難途中などで入れ歯を紛失されたり、口腔内の不潔による歯周炎などを発症される方が増えていることから、これらの口腔機能の低下に対応し、全身疾患の併発や体力の低下を防ぐこと。

☆対象者：東日本大震災で被災し仮設住宅等にお住まいで、交通の便が悪く歯科医院に通院できない方。

☆利用方法及び連絡先：かかりつけ歯科医にご相談頂くか、宮古歯科医師会（くらた歯科医院内）
0193-64-5488 までお電話下さい。



● かかりつけの歯科医院をもちましよう。

● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

岩手県歯科医師会による表彰のお知らせ（平成23年度）

1. 図画・ポスターコンクール

【佳作】＜小学校1～3年の部＞

- ・盛合 美樹さん（宮古小2年）
- ・佐々木 愛斗さん（織笠小2年）

【佳作】＜中学校ポスターの部＞

- ・及川 ひかりさん（宮古第一中2年）

【佳作】＜小学校4～6年の部＞

- ・松本 悠希さん（鍬ヶ崎小5年）
- ・山崎 寛奈さん（大浦小5年）

2. よい歯のおばあちゃん子コンクール優秀賞

☆稲川 伶那ちゃん（平成20年11月14日生まれ 山田町在住）

稲川 江美子さん

受賞者インタビュー（母：稲川愛美さん、祖母：稲川江美子さんにインタビュー）

Q、優秀賞受賞のご感想は？

おかあさん

受賞するとは思っていなかったの、とにかくビックリしました。

おばあちゃん

こんなに立派な賞をいただいて、とても嬉しかったです。

Q、むし歯にならないために普段から気をつけていることは？

朝・晩、仕上げ磨きをやってます。あとは、震災後から3か月に1回歯医者さんに行って、歯科健診とフッ素塗布をしてもらいます。おやつも甘いものを食べたら、歯を磨く習慣をつけました。水やお茶を飲ませることが多く、本人がジュースをおねだりすることはありません。あとは、お父さんも今までむし歯になっただけがないので、子どもたちにもむし歯を作らせたくないですね。

おやつのおやつを組み合わせを気をつけるように言っています。あとは、お母さんが仕上げ磨きをきちんとやってくれていますね。美味しいものを食べるにも、スポーツをしたり、力を入れたりするのにも歯が大切です。むし歯にならないように気をつけていきたいですね。



スポーツドリンクとむし歯

スポーツドリンクは健康的なイメージが強く、積極的に飲んだり、子どもに飲ませたりされているようです。

激しいスポーツをして汗を大量にかいたときや、発熱や下痢、嘔吐が続いた時の脱水症予防として使用するには効果がある飲み物ですが、砂糖がたくさん入っているものもあります（500ccの中に36gもの砂糖が入っているものも！）、酸度が高く、頻りに飲んでいると歯が溶け、むし歯の原因となりますので注意が必要です。

特に以下のような飲み方は歯にとって危険ですのでやめましょう

- ・赤ちゃんの水分補給に哺乳びんで飲ませる
- ・寝かしつけに哺乳びんで飲ませる
- ・冷蔵庫に常備し、あるいはペットボトルを持ち歩き水やお茶代わりに飲む



「歯っぴい～すまいる」に寄せて**** 80歳で20本の歯を残しましょう ****

皆さん、8020運動という言葉をご存じですか。日本歯科医師会が25年くらい前から提唱している、「80歳で自分の歯を20本以上残しましょう」という運動です。20本の歯があれば硬いものでもある程度の満足感を持って食べられます。食べ物を自分でかめるかどうかで全身の栄養状態は変わってきます。また20本に満たない場合でも、きちんとかめる義歯を入れることで同程度の効果が得られます。歯の数は、食事における満足感だけではなく平均寿命と相関関係があり、残っている歯の数が多いほど寿命も長いと言われていました。よくかむことで脳が活性化され認知症のリスクが減るというデータもあります。

お口の健康を保つことが「食べる」「会話する」という日常生活で当たり前の行動の質を向上させます。昔は歯を失う原因の多くは「むし歯」でしたが、現在ではその原因の6割が「歯周病」と言われています。歯周病は初期のものを含めると成人の8割がかかっていると言われ、糖尿病とも密接な関係があり心筋梗塞との関係も疑われています。糖尿病の患者さんは歯周病を併発しやすいと言われてきましたが、今は逆に歯肉の炎症がひどいとインシュリンの働きが妨げられ糖尿病を引き起こしやすいとも言われています。このようにお口と全身の健康は密接な関係にあります。宮古下閉伊地区においては今のところ高齢者の残存歯数は10本にも満たない状態です。むし歯・歯周病を予防することにより歯を失うことのリスクを減らし、そのために日々のお口のケアをしっかりと行い、健康長寿を目指していただきたいと思います。（宮古歯科医師会 会長 倉田英生）



「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホームページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。