

条例で「歯と口腔の健康づくり」

本市は平成23年度に制定した「佐世保市歯・口腔の健康づくり推進条例」や24年度に策定した「佐世保市歯・口腔の健康づくり推進計画」を基本として、市民の皆さんの歯と口腔の健康づくりに取り組んでいます。

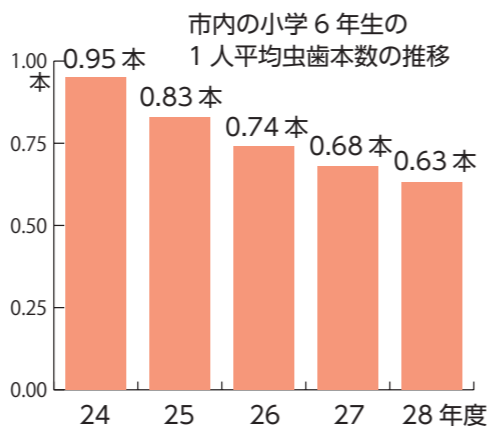
取り組みの基本理念は「おいしい食事と楽しい会話で、生涯つづく健口生活」としており、重点施策の「子どものフッ化物洗口の推進」や「成人の歯科健診受診の促進」のほか、さまざまな施策に取り組みでいます。事業を進めるに当たっては、妊産婦期、乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期など6つのライフステージを設定し、それぞれのステージごとに効果的な事業を実施していきます。

子どものフッ化物洗口の推進

フッ化物洗口とは、永久歯の虫歯予防を目的に、一定濃度のフッ化物ナトリウムを含む溶液を使用して行う「うがい（洗口）」のことです。乳歯から永久歯に生え変わる就学前から中学生までに行うと効果的であるとされており、本市では平成25年度から市内の保育所や幼稚園、小学校で保護者の同意を得て実施しています。

対象施設における実施率は開始当初44.9%（25年度）でしたが、現在は77.4%（28年度）となっています。

この実施率の増加に伴い、小学校歯科健診での小学6年生の平均虫歯本数（1人当たり）は平成24年度に0.95本でしたが、28年



度には0.63本と減少しました。平成29年度からは中学校（私立を除く）でも実施しています。

成人の歯科健診受診の促進

本市では18歳以上（高校生を除く）の成人を対象に、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受診することを促進するために、市内の登録医療機関で成人歯科健診を実施しています。

料金は500円で、歯科疾患にかかりやすいとされている妊婦や産後1年未満の人は無料としています。また、歯周病にかかりやすくなる年代の人には、40歳、50歳、60歳の年齢になる年に無料クーポン券を送付しています。

本市の「過去1年間に歯科健診を受診した人の割合」は、平成23年度が46.5%で現在は50.4%（28年度）となっています。市民の皆さまの歯と口腔の健康をお願ひします。



おいしい食事と楽しい会話で生涯続く

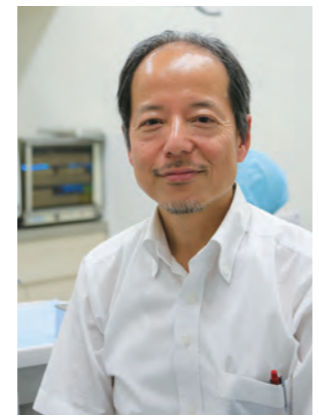
けんこう

特集 健口生活

歯と口腔の健康はバランスの取れた食生活を送ることを可能にし、肥満や糖尿病といった生活習慣病の予防にもつながるなど、全身の健康づくりと密接に関わっています。今回の特集では私たちに身近な歯と口腔の健康に着目し、市の取り組みや心掛けたいポイントなどをお知らせします。



全身に影響を及ぼす歯周病 正しいブラッシングで病気予防を



長崎大学大学院 口腔保健学 准教授 福田 英輝

歯周病は歯を失うなどの口のトラブルだけでなく、全身のさまざまなところに影響を及ぼします。歯周病にかかると、歯茎が慢性的な炎症を起こしている状態になります。そのときに出る炎症性の物質が血糖値を下げるインスリンの働きを抑えてしまうため、血糖コントロールが難しくなります。また、歯周病にかかっていると心血管の病気、あるいは低体重児や早産のリスクが高くなることが報告されています。さらに、食べ物や唾液を誤って肺に飲み込んでしまうことで起きる誤嚥性肺炎にも歯周病菌が影響していると考えられています。歯周病を予防することで、歯周病と関連する全身の病気を予防できる可能性があります。歯ブラシ1本で予防できる病気があります。身近で簡単なことですので、正しいブラッシングの方法などを知ってもらいたいですね。

（取材日 5月15日）

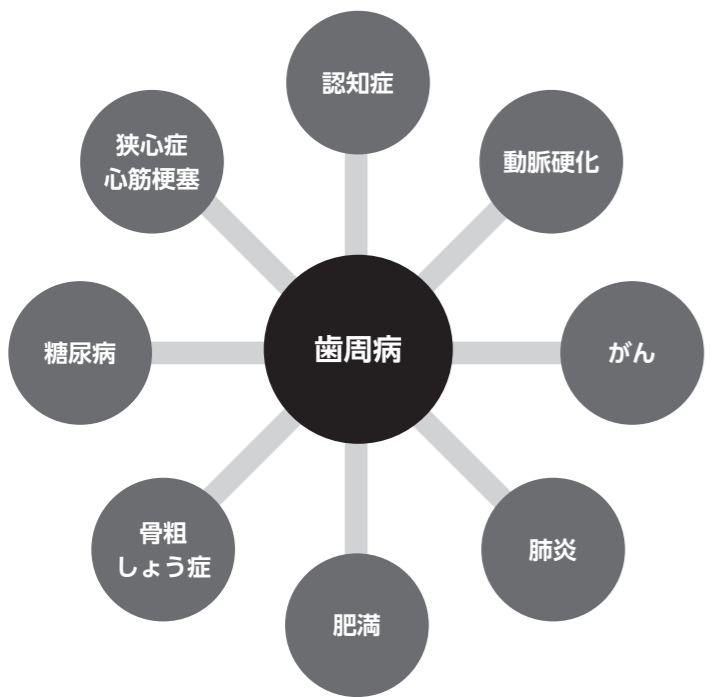
生活の基礎となる歯と口腔

食べることは命を支える大切なことであり、おいしく、しっかりと食べるためには、歯と口腔の健康が欠かせません。この歯と口腔には、食事や会話など生活の基礎となる大切な機能がたくさん備わっており、その健康を保つことが生活の質を高め、健康寿命の延伸にもつながるといわれています。

この大切な歯を失う大きな要因は「虫歯」と「歯周病」です。特に歯周病は痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気付いたときにはすでに歯を保てない状態になってしまったという事例も少なくありません。

歯は食べ物や飲み物が初めて接する消化器であり、歯周病で歯を失うと体全体に大きな影響が及びます。近年では、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることが分かっています。

歯周病に関わるさまざまな病気の例



正しい歯磨きと定期的な健診を

佐世保市歯科医師会理事 八谷 成紀さん

広田町にある「はちや歯科」の歯科医師、八谷成紀さんは、佐世保市歯科医師会では理事を務めています。歯科医師会では市民向けに歯と口腔の健康のための啓発活動などを行っています。今回は歯科医師の役割などについて伺いました。

自分では気付きにくい歯周病

あまり自覚症状がなく、長い時間をかけて歯をむしばんでいく「歯周病」。最近では大人の歯周病の発生率が高くなってきているそうです。気付かずに放置すると歯が抜けることもある歯周病について、八谷さんは「早期発見のためにも、定期的な健診が大事なんです」と話します。

歯科医のケアで正しい歯磨きを

歯周病や虫歯などを予防するためには日頃の歯磨きの徹底と定期的に健診へ行く



き歯科医のケアを受けることが重要です。「機械で歯の表面を磨いて汚れを付きにくくしたり、日頃の歯磨きで磨けていないところをチェックし、歯科医からブラッシング指導を受けたりすることで、歯と口の中の健康を維持することができます」と話す八谷さん。歯磨きも一度の指導だけでは、時間が経つと自己流に戻ってしまうので、定期的に歯科医師にチェックしてもらい、正しい歯磨きに直すことが必要とのことでした。

子どもの歯磨きについては特に注意が必要で、「小学生くらいになると乳歯と永久歯が混在していて、歯並びが悪い状態になることもあります。そのときに1人で歯を磨かせると磨き残しが多くなり、虫歯になりやすくなるので、親が仕上げ磨きをしながらはけないんです」と話す八谷さん。「子どもにも歯磨きを教えるためには、まず親が正しい歯磨きを知る必要があります。そういったことも健診で指導しています」と続けました。



「かかりつけ歯科医を持てば、前と今の歯の状態を見比べることができ、その人に合った治療が可能になります。生活習慣などお互い知っていることが増えれば、もっと細かい治療や指導ができると思います」と続けました。

(取材日 5月22日)

歯磨きは仕事と思っただけでしっかりと 木村 秋時さん

本市では歯・口腔の健康増進を図ることなどを目的として「歯の健康優良高齢者コンテスト」を平成6年度から開催し、13年度からは佐世保市歯科医師会と共催で実施しています。本年度のコンテストで金賞を受賞した木村秋時さんに歯の健康にまつわる話を聞きました。

1日4〜5回は歯磨きします

「今まで大きな病気をしたことがないのは、ずっと歯を大切にしてきたおかげです」と話すのは、歯の健康優良高齢者コンテストに平成24年度から参加し、今回で7回目の金賞を受賞した木村秋時さん。

現在86歳の木村さんの自分の歯は31本。通常、親知らずといわれる第三大臼歯を含めた永久歯の数は32本なので、ほとん



86歳で31本！
7回目の金賞を受賞

い生えてくるように、抜けた歯を外に捨てるときは足をきちんとそろえて、下の歯は高い方へ、上の歯は下の方へと投げなさい」と言い伝えを教えられました。「と幼少期を振り返りました。今も木村さんの歯がきれいに生えそろっているのは、その言葉をしっかりと守ったおかげかもしれません。以前は小学校の先生として働いていた木村さん。毎

どの歯が健康に保たれています。好き嫌いが全くなく、肉などの硬い食べ物もよく食べるといふ木村さん。歯を健康に保つため心掛けていることを尋ねると「食後30分以内に必ず歯を磨いています。夜中に目が覚めたときにも歯を磨いているので、1日に4〜5回は歯を磨いています」とのことでした。

歯の健康への関心の高まり

木村さんが歯に興味を持ち始めたのは小学生のころ。「前歯の乳歯が抜けずにそのまま永久歯が生えてきて、歯医者で乳歯を無理やり抜いたんです。そのとき、歯はこんなに大変なものなのかと思い、そこから歯に興味が湧きました」と話し、「母親からは『歯が抜けたところからきれいに生えてくるように、抜けた歯を外に捨てるときは足をきちんとそろえて、下の歯は高い方へ、上の歯は下の方へと投げなさい』と

ます」と八谷さん。特に子どものころからかかりつけ歯科医を持つことについて「歯科医院に慣れて怖がらずに通うことができるし、小さいころから虫歯をつくらないために、しっかりとした歯の管理ができます」とメリットが大きいことを教えていただきました。

成人歯科健診は18歳から1年に1回受診することができます。「歯周病や虫歯が手遅れにならないように若いころから歯に関心を持って定期的に健診に来てほしいですね」と話す八谷さん。生涯続く健口生活を目指し、歯や口に異常がなくても健診を受けましょう。

年6月の「歯の衛生週間」には子どもたちにもポスターを描かせたり、学校で行う歯科健診を手伝ったりしていたそうで、そうした中で自然と歯の健康に対しても関心が高まってきたとのことでした。

今の習慣を続けいつまでも健康で

「歯を磨くときに縦磨きと横磨きの二通りの磨き方をしているので、最低でも5分はかかります。年を取ってくると歯と歯の間に隙間ができて、そこに食べ物や詰まりやすいため、歯間ブラシも使いながら汚れを落とします」と話す木村さん。最近では舌を磨くブラシも使うため全部で10分くらいかかるそうです。「歯磨きも私にとっては仕事のひとつだと思っ、しっかりとやっています」と秘訣を教えてくださいました。

これからの時期は自宅の庭の剪定作業で忙しくなるといふ木村さん。作業で体を動かすほかにも、毎日夕方には30分くらい散歩をしているそうです。「健康には自信があるんですよ」と話す木村さんは「これからは虫歯にならないようしっかりと歯磨きをして、丈夫な歯でよくかんで食べることを大事にしていきたいですね。今の習慣を続けて健康でいられるよう頑張ります」と笑顔で抱負を語りました。

(取材日 5月23日)

歯茎のセルフチェックをしてみましょう！

- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯茎が時々腫れる
- 歯磨きのときに出血する
- 歯茎が下がって、歯と歯の間に隙間ができた
- 硬いものが噛みにくい
- 歯がグラグラする
- 口臭が気になる

1つでも当てはまったら歯周病の可能性ががあります。近くの歯科医療機関で検査を受けてみましょう。

(出典：厚生労働省 e-ヘルスネット)

歯の健康優良高齢者コンテスト

5月16日、本市と佐世保市歯科医師会は80歳以上で自分の歯を20本以上持つ「歯の健康優良高齢者コンテスト」を中央保健福祉センターで開催しました。男女23人が歯並びやかみ合わせなどのチェックを受け、7人が入賞しました。

本コンテストは一定の役割を果たしたことなどから今回で終了となり、次年度からは登録歯科医院で受診後に本市と歯科医師会の連名で認定証を発行する形式に変更します。これまで参加していただいた皆さん、ありがとうございました。



歯科健診と健康教室

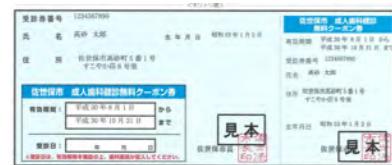
成人歯科健診

日程 随時
 場所 市内の登録歯科医院（詳しくは市 HP をご覧ください）
 内容 口腔内診査、ブラッシング指導
 対象 18 歳以上の市民（高校生を除く）
 料金 500 円（妊娠中や産後 1 年未満の市民は無料。母子健康手帳を持参してください）

※事前に電話で予約してください。
 ※受診は年に 1 回だけできます。
 ※健診日に治療はできません。

無料クーポン券を送付します

本市では 1～12 月に満 40、50、60 歳を迎える人に成人歯科健診の無料クーポン券を毎年送付しています。誕生日が 1～6 月の人は 7 月下旬に、7～12 月の人には 12 月下旬に送付する予定です、どうぞご利用ください。



障がい者巡回歯科診療

日程 8 月 6 日㊤、20 日㊤、27 日㊤
 場所 にじいろ（大湯町）
 内容 虫歯治療、歯周病治療、予防処置など
 対象 在宅で障がいのある人
 料金 保険診療
 申込 電話で地域歯科医療連携室へ（月～金曜 9～12 時受け付け）

まるっと健康づくり教室

日程 11 月 13 日㊤、12 月 4 日㊤
 場所 中央保健福祉センター
 内容 歯科衛生士による歯磨き教室、健康運動指導士による運動講座、管理栄養士による講話など
 対象 40 歳以上の人
 料金 無料
 定員 各日先着 20 人
 申込 電話で健康づくり課へ

問い合わせ 障がい者巡回歯科診療は地域歯科医療連携室（☎ 24-2420）へ、それ以外は健康づくり課（☎ 24-1111）へお尋ねください。

歯科に関するイベント

デンタルフェスティバル

歯と口の健康づくり普及啓発のため、「歯と口の健康週間」に合わせ、毎年 6 月の第 1 日曜に中央公民館でデンタルフェスティバルを開催しています。歯科専門職によるブラッシング指導や歯科技工士会による指模型作り、図画・ポスター展示などが例年行われており、歯のことをもっと知ることができるイベントです。



健康バンザイ！がんばらんばキャンペーン

日程 9 月 23 日㊤㊤ 11:00～14:30
 場所 中央公民館
 内容 健康・栄養相談、口の健康相談、がん検診の PR など
 料金 無料（予約不要）

させば健康と福祉フェスティバル

日程 11 月 18 日㊤ 10:30～15:00
 場所 中央公民館
 内容 口に関する講演、栄養士や薬剤師などによる食に関するアドバイス、介護や健康に関する相談、ブース出展など
 料金 無料（予約不要）

よくかみ、飲み込む力を高めて 健口生活！

よくかんで食べましょう！

口腔の機能の一つに、食べ物をかみ、食べやすく、飲み込みやすくする「そしゃく」があります。近年、食事にかかる時間が短くなったり、加工食品などやわらかい食べ物を好む人が増えたりしたことから、食事のときにかむ回数が減ってきていることが指摘されています。よくかむことは唾液の分泌につながり、口腔内の自浄作用が向上するだけでなく、胃腸の消化吸収もよくなるといわれています。

しっかりとかむことができる丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやたんぱく質を十分に取るのが大切ですので家庭でも積極的に摂取しましょう。ここではカルシウムを多く含む切り干し大根を使った、かみ応えのある料理のレシピを紹介いたします。

切り干し大根の酢の物



材料（2 人前）

切り干し大根	16g	塩	小さじ 1/10
キュウリ	50g	酢	小さじ 4
ニンジン	20g	砂糖	大さじ 1
大葉	2 枚		

作り方

- ①切り干し大根は水につけて戻し、食べやすい大きさに切る
- ②キュウリと大葉は千切り、ニンジンは 2～3mm の千切りにする。キュウリとニンジンは塩もみして 5 分ほど置き、水気を絞る
- ③酢と砂糖を合わせ、砂糖が溶けるまで電子レンジで加熱する
- ④①～③を混ぜ合わせたら完成

1 人分の栄養価

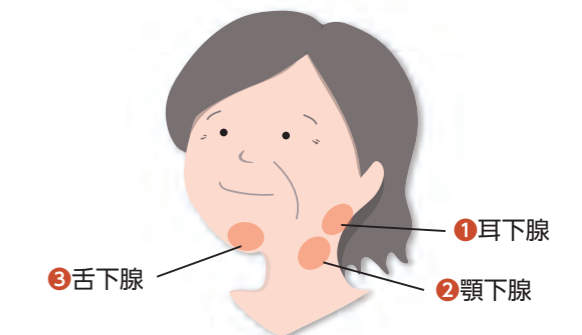
熱量 50Kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 0.1g、カルシウム 55mg、食塩相当量 0.4g

飲み込む力を高めましょう！

口腔機能には「嚥下」という機能もあります。食べ物を飲み込むことで、舌や喉などを運動させて食道から胃へ食べ物を運ぶ一連の行為のことをいいます。嚥下には唾液が大切な役割を担っており、食べ物を飲み込みやすくするほか、口の中に侵入してきた細菌を殺菌したり、増殖を抑制したりする働きもあります。加齢とともに減る傾向にあり、唾液が減ると口の中の食べかすや甘い食べ物によってできた酸を洗い流すことができずに、虫歯や歯周病になりやすくなります。

嚥下機能の向上には、口の周りの筋肉を運動させたり刺激を加えたりすることが効果的といわれています。市では「介護予防教室」や「お口いきいき健康教室」などで嚥下体操を行っており、その中で唾液を促す唾液腺マッサージを紹介しています。そのほか顔面体操や舌のストレッチなども行っていますので、どうぞご参加ください。日程など、詳しくは健康づくり課へお尋ねください。

唾液腺マッサージ



①耳下腺への刺激

人差し指から小指までの 4 本の指を頬に当て、上の奥歯辺りを後ろから前に向かって 10 回まわす

②顎下腺への刺激

親指を顎の骨の内側に当て、耳の下から顎の下まで 4～5 カ所程度をそれぞれ 5 回ずつ押す

③舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるように、ゆっくりぐーっと 10 回押す