

歯っぴいタイムス

No.005

歯っぴいタイムス 第5号
発行/ (社)厚木歯科医師会
発行日/平成20年7月15日
TEL 046 (224) 6081
HPアドレス
http://atsugi-dental.or.jp/



バリアフリーコンサートへのお誘い



今年の主役は、「だんご3兄弟」で大ブレイクした「速水けんたろう」さん。8月7日(木)に厚木市文化会館大ホールにやってまいります。

速水さんは、平成5年4月から平成11年3月まで、NHK教育テレビ「おかあさんといっしょ」の「歌のおにいさん」として明るくさわやかなキャラクターで6年間活躍。「だんご3兄弟」を茂森あゆみさんと歌い、大ヒットさせました。現在は全国でのファミリー

コンサートを始めレポーター・ラジオDJ・ドラマなどさまざまなジャンルで活躍中です。特にミュージカルでは、歌の上手さと演技力が評価され注目されています。平成11年にはNHK会長より感謝状。また同年、日本レコード大賞を受賞されました。

このように才能あふれる速水さんですので、当日は歌に踊りにと、楽しく盛りだくさんなショーで楽しませてくれること、請け合いです。またおなじみ、「厚木高校ダンスドリル部」、飯山「白龍太鼓」の賛助出演も決定しており、期待はさらに膨らんでこようというものです。

このコンサートは、厚木歯科医師会が、平成16年、厚木市障害者歯科診療所開設10周年を迎えるにあたり「障害のある方々とそのご家族に楽しい音楽を」という目的で計画し、障害者の関連団体、施設、行政などと実行委員会を結成、これに大勢のボランティアの方々のご支援のもとで実行されてきました。

バリアフリーコンサート2008

日時：2008年8月7日(木)
開演 午後1時20分～
会場：厚木市文化会館大ホール

*入場無料

出演者：速水けんたろう
飯山白龍太鼓
厚木高校ダンスドリル部

主催：福祉フォーラム実行委員会・厚木歯科医師会
共催：厚木市・愛川町・清川村
後援：神奈川県教育委員会、神奈川県厚木児童相談所、神奈川県厚木保健福祉事務所、厚木市・愛川町・清川村社会福祉協議会、厚木市・愛川町・清川村教育委員会、厚木医師会、厚木薬剤師会、厚木医療福祉連絡会、神奈川新聞厚生文化事業団
協賛：神奈川心身障害児福祉基金財団、厚木YMCA、厚木ライオンズクラブ、(株)ジャパンビバレッジ厚木営業所、厚木中口一タリークラブ



昨年のバリアフリーコンサートの様子

今年も多くの皆様のご来場を、福祉フォーラム実行委員会並びに厚木歯科医師会会員一同、心よりお待ちしております。

歯から始まる健康ライフ

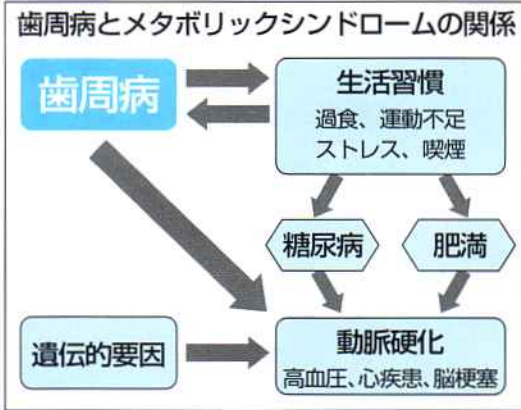
歯周病とメタボリックシンドローム

いよいよこの4月からメタボ健診が義務化されましたが、メタボリックシンドロームとお口の関係というと、あまりピンとこないかも知れません。しかし、生活習慣病である歯周病は、メタボリックシンドロームと非常に密接に関係しているのです。このことは、東京歯科大学名誉教授の奥田克爾先生が、次のように述べています。

歯周病は健康破綻につながる

ヒポクラテスは、口の病気をなくせば全身の健康が回復すると説き、歯周病治療を目的に歯石を除去する道義を作っていました。20世紀になると、口の中の慢性感染症（歯槽膿漏など）がリウマチや腎臓病

などに、全身の健康が回復すると説き、歯周病治療を目的に歯石を除去する道義を作っていました。20世紀になると、口の中の慢性感染症（歯槽膿漏など）がリウマチや腎臓病



などに関わることが指摘されるようになりました。そして現在、成人の80%もが罹患している歯周病は、さまざまな全身性疾患に関わることが明らかにされています。特に、メタボリックシンドロームと歯周病の密接な関わりについての研究が活発になり、歯周病が健康破綻につながるという

う証拠が明らかになってきています。

バイオフィームとの戦い

歯周病などの原因になる微生物は「コミュニティ」をとり合っており、バイオフィームという生態系（細菌の塊）を築いています。バイオフィームを形成している細菌に対しては自己の免疫が働きづらく、また、消毒薬や抗生物質などの抗菌剤は、集団となってバイオフィーム内に浸透することができません。したがって、バイオフィーム細菌との戦いには、直接歯石を除去するなどの、マンパワーが必要になるのです。

歯周病は循環障害に関わる

歯周病の原因になる歯垢（デンタルプラーク）は、複数の細菌群から構成されるバイオフィームで、数千億個もの細菌が住みついています。この細菌が頻りに血液の中に入り込み、全身のいろいろなところ

ろに付着します。心臓弁膜に付着して心内膜炎を起したり、動脈硬化の部位に見つかったりします。

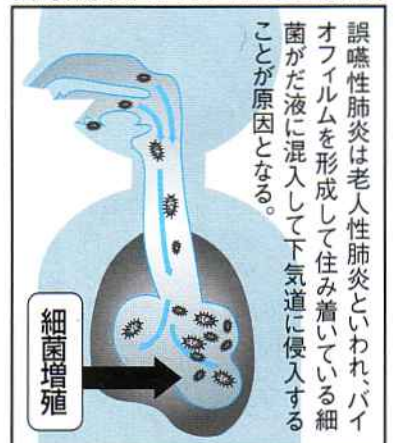
また、疫学調査によると、歯周病があれば心筋梗塞の発生頻度が高いことも分かっています。

高齢化社会における

史上最大の暗殺者

高齢者の方に多い誤嚥性肺炎の原因となるのは歯周病菌などの口腔内細菌です。唾液に混入して肺に流れ込み、日本では毎日300人から500人もの命を奪っており、高齢化社会での史上最大の暗殺者といえます。誤嚥性肺炎にはADL（日常生活動作）やQOL（生活の質）の低下が見られ、介護の必要な高齢者などに対しては、口腔内清掃を中心とする口腔ケアが不可欠となってきました。もちろん、若い時から歯周病などのない

歯周病原性バイオフィームは暗殺者



誤嚥性肺炎は老人性肺炎といわれ、バイオフィームを形成して住み着いている細菌がだ液に混入して下気道に侵入することが原因となる。

口腔ケアの意義

口腔内の細菌数は口腔衛生状態を反映します。要介護高齢者に対して歯科衛生士が週1回行う口腔清掃を中心とする口腔ケアは、唾液中の細菌数を効果的に減らし37・8℃以上の発熱や誤嚥性肺炎を抑えることが認められました。

このように、口頭からのオーラルヘルスとして口腔衛生の重要性は、メタボリックシンドロームにおいても非常に大きなものと言えるでしょう。

（参考図書 奥田克爾著

『口腔内バイオフィーム』

医歯薬出版 2004

口腔ガン検診実施される

初めての口腔ガン検診

前号でご案内いたしましたように、県央では初めての口腔ガン検診が、6月1日(日)、厚木市歯科保健センターで行われました。当初30名の定員に対し、予想以上の147名の申し込みを頂きましたので、急遽、検診医の増員と検診時間を延ばし、72名の方々の検診を行うことになりました。検診は、2名の協力医と



1名の口腔外科専門医(いずれも厚木歯科医師会会員)がチームとなって1人の受診者を担当し、3チーム、9名の体制で、午前9時から午後4時まで休み無く続けられました。

お口の隅々まで詳しく診査

お口は胃や腸、肺などと違い、直接目で病変部を確認できるのが特徴です。したがって、口腔ガン検診は、視診(直接見て確認)、触診(直接触って確認)で行われますので、精度が高い上に、受診者にとつて負担が極めて少ない検診と言えます。当日の検診手順も、

視診と触診を基本とした日本口腔外科学会のガイドラインに沿って進められました。

異常なしの判定で安心

今回検診の申し込みをされた方の多くは、お口の中にな

にかしらの心配を

お持ちでしたが、

殆どが口腔ガンと

は関係のない炎症

か良性と思われるものばかり

でしたので、結果の説明を受

けて安心されたようです。検

診後の感想でも、「細かく丁寧な診査で良かった。長い間

気にしていたが、心配ないこと

とがわかって安心した」と初

めての口腔ガン検診に満足されて

いました。また全員の方

が、今後も継続的な口腔ガン

検診の実施を希望されておら

れました。

ガン撲滅に向けて

今年にはガン対策推進法がスタートする年であり、各方面でガン撲滅に向けて様々な施策が検討されています。厚木歯科医師会も口腔ガンの早期発見を目標に口腔ガン検診を試験的に実施いたしました。今後も、この検診をより多くの方に受けていただけるよう努力を続けてまいります。

障害者の地域作業所での 歯科健診



厚木歯科医師会は平成17年度から障害者のお口の健康増進を願って、地域作業所等で歯科健

診を始めました。19年度からは厚木保健福祉事務所と共同して、口腔ケアサポート事業として、健口体操の実施・口腔内観察・歯みがきとうがいの技術評価・フッ化物洗口なども行っています。

この結果本人だけでなく家族の方の口腔ケアへの取り組みが高まったり、施設と家庭で同じ取り組みがなされるようになりました。また、むし歯予防のためにフッ化物洗口も取り入れた施設もあります。今年度は5施設で実施を予定しています。

歯のトリビア

絶対舌苔(ぜったい)要注意!

あなたは歯磨きを頑張っているけど、口臭がもともとで対人関係をそこなっていますか?健康な舌の表面はピンク基調で白っぽいざらざらの表面です。鏡に映したあなたの舌の表面が舌のピンクが隠れるくらい厚く、白くて少し黄色っぽいもので被われていたなら、それは舌苔です。

舌は磨かなくてもむし歯になるわけではないので忘れがちです。1日1回くらいは舌も磨いてあげて口臭なんかで対人関係を壊さないように気をつけましょう。

→厚い舌苔の
不潔な舌



口臭の原因には歯周病、むし歯、歯石、歯垢の他、全身疾患も関与することがあるので歯科医と相談してみてください。

「歯の衛生週間行事」 高齢者よい歯のコンクール よい歯づくりききょうONNO



高齢者よい歯のコンクール表彰式

主催 社団法人厚木歯科医師会 後援 厚木市・愛川町・清川村

ガムで噛む能力を測定

6月1日(日)厚木歯科医師会主催による歯の衛生週間行事が、厚木市保健センターで行われました。会場には無料歯科健診、矯正相談、刷掃指導、位相差顕微鏡、口腔内写真の各コーナーが設置され、さらに今年は、噛む能力がどのくらいあるかガムを噛んで調べるテストが行われました。天候にも恵まれ、厚木会場は211名、愛川会場は118名の参加者がありました。

よい歯のコンクール結果

午後2時から今回で16回目となる「高齢者よい歯のコンクール」の表彰が行われました。今年は、厚木市23名、愛

川町4名、清川村1名、計28名もの応募がありました。

厚木市長賞に太田貞子さん、愛川町長賞に池口増雄さん、清川村長賞に飯塚利夫さん、厚木歯科医師会会長賞に石森敏子さんが選ばれ、各受賞者に表彰状と記念品が贈呈されました。惜しくも選に漏れた方には、参加賞が贈呈されました。

食生活と定期健診

受賞者を代表して、息子さん夫婦と参加された石森敏子さん(77歳)に「日頃から気をつけていること」についてお尋ねしたところ、「やはり食



愛川会場の様子



挨拶をする小林常良厚木市長

生活に気をつけています。野菜を多く摂り肉類よりも魚の方が好きです。甘いものはあまり食べません。飲み物は日本茶が好きで、ジュース類はほとんど飲みません。タバコは家族の中で息子は吸います

が私は吸いません。子供の頃、岩手県のある漁港の近くに住んでいましたので、魚を丸ごと食べていました。海藻類も大好きです。28本全ての歯が揃っているのは、母親から受け継いだものと感謝しています。これからもかかりつけの歯科医院で、定期健診を受け歯を大切にしていきたいです」と話してくださいました。

医療費の削減にも効果

来賓挨拶の中で「歯の寿命

を保つことが健康寿命を保つ秘訣であり、歯の健康は多くの人に夢と希望を与える」というお話がありました。また水野会長は、「歯が多く残っている方は、そうでない方よりも医療費が年間で約10万円少ないという調査結果が出ています」と挨拶の中で力説していました。

今年度は厚木市歯科保健センターで、口腔ガン検診が行われ72名の方が受診されました。口腔ガンは早期に発見されれば、経過が良いので自分の口腔内に関心を持つていただくことが大切です。



お口の中には細菌がいっぱい