



ご当地 **よ坊さん** 茨城

茨 歯 会 報

No.577

茨城県歯科医師会
Ibaraki Dental Association

May
2017
平成29年

5



Contents

デンタルアイ	1
千葉 順一	
理事会報告	4
会務日誌	6
地域保健委員会だより	8
医療管理委員会だより	10
学校歯科委員会だより	18
健康フォーラムだより	20
センターだより	22
専門学校だより	25
地区歯科医師会だより	27
リレー通信	28
佐藤 利三郎	
レディースコーナー	30
岡田 倫子	
会員の異動	33
国保組合 NEWS	35
茨歯アンテナ	36
赤えんぴつ	38

表紙写真について

国営ひたち海浜公園ネモフィラ

一度は見ておきたい！海外からも注目。450万本のネモフィラ畑。4月下旬から5月中旬までが見頃です。

(社) 珂北歯科医師会 成井 敏幸

スポーツ歯科、特に「いばらき スポーツデンティストの養成」 について



理事
千葉 順一

2011年の「スポーツ基本法」に歯学の役割が明記され、2012年の「スポーツ基本計画」では歯学が他の分野と連携しながら研究を進めることが求められるなど、医学、生理学、心理学などとともに、歯科はスポーツにおいて重要な役割を担うようになってきていると言えます。

しかし、全国的なスポーツ歯科に関する認定制度としては、日本体育協会が認定するスポーツデンティストと日本スポーツ歯科医学会の認定医が存在するのみです。平成31年（2019年）には本県において「いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会」が開催され、平成32年（2020年）には東京オリンピックが開催されますが、スポーツに携わる専門知識を持った歯科医の数は本県でも、また全国的に見ても足りていないとは言い難い現状です。

本会では、昨年度、スポーツ歯科を担当する臨時委員会として、いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会プロジェクトチーム（委員長：荻野義重先生（土浦石岡地区歯科医師会会長、日本体育協会スポーツデンティスト））を創設し、

1. 茨城国体への対応の準備
2. いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会（ISHP）の開催

3. 日本スポーツ・健康づくり歯学協議会（SHP）大会の準備
 4. いばらきスポーツデンティストの養成講習会の開催
- を主な柱として活動しています。

1. 茨城国体への対応準備

本会では、マウスガード講習会を定期的に行い、マウスガード協力歯科医の充実を図ってまいりましたが、公的な資格としての日本体育協会公認スポーツデンティストは、制度が平成25年度に始まったばかりであり、2年後の茨城国体までに十分な数の公認スポーツデンティストを輩出することは困難です。また、国体での歯科医師の救護所への配置はまだ認知度や意識が低く、各競技団体への啓発が必要です。

このような状況を鑑み、国体に向けて茨城県教育委員会、茨城県体育協会の協力を仰ぎ、茨城県歯科医師会認定の「いばらきスポーツデンティスト」を独自に養成し、前年度行われるプレ国体および本大会に、日本体育協会公認スポーツデンティストならびに茨城県歯科医師会認定いばらきスポーツデンティストを各競技の救護所に派遣できる準備を整え、各競技団体や開催する市町村に働きかけをして行く予定です。

2. いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会 (ISHP) の開催

茨城県歯科医師会では平成13年に「いばらきスポーツ歯学ネットワーク」を設立し、その後「いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会」に名称を変更し、これまで15年間にわたり茨城県内の歯科医師に対してスポーツ歯科およびマウスガード講習会を行い、この分野のスキルアップに努め、関係団体との交流を通じ、茨城県のスポーツ選手、スポーツ愛好者に歯科医学的サポートを行ってきました。

本年度は、5月25日に茨城県歯科医師会館で開催し、本会のスポーツ歯科の取り組み、特にいばらきスポーツデンティストの養成などについて関係団体に報告し協議します。

3. 日本スポーツ・健康づくり歯学協議会 (SHP) 大会開催の準備

本協議会は、スポーツ歯学の発展とマウスガードの普及を目的に、平成13年に発足し、国体が開催される前年度にその都道府県の歯科医師会が当番となり開催されてきました。茨城国体の前年にあたる平成30年には、本会が第18回日本スポーツ・健康づくり歯学協議会 (SHP) の当番となる予定であり、開催準備を進めて参ります。

4. いばらきスポーツデンティスト養成講習会の開催

a. 目的

茨城国体に向けて、県体育協会・県教育委員会の協力のもと、茨城県歯科医師会認定のスポーツデンティストを養成します。

b. スポーツデンティストの役割

様々なスポーツ現場において発生している顎

顔面領域の外傷に対する適切な処置はもとより、アスリートの競技力向上をはじめ、地域住民のスポーツを通じた健康づくりを支援し、健康寿命の延伸、QOLの維持向上等に寄与すること、また、いきいき茨城ゆめ国体大会において、選手に対し全身管理に基づいた歯科的支持をすることを主な役割とします。

c. カリキュラム

以下の研修10単位、マウスガード作製講習会3単位を認定の所定単位とする予定です。

スポーツ医学ならびにスポーツ歯科医学研修 (10単位)

- 1) スポーツ医学概論 (1時間)
- 2) トレーニング理論 (1時間)
- 3) スポーツ生理学 (1時間)
- 4) スポーツとメンタル (1時間)
- 5) スポーツとドーピング (1時間)
- 6) スポーツ外傷 (1時間)
- 7) スポーツ障害 (1時間)
- 8) スポーツ現場での救急処置 (1時間)
- 9) スポーツと栄養 (1時間)
- 10) スポーツ歯科外傷と対応 (1時間)

マウスガード製作講習会 (3単位)

- 1) スポーツ歯科医学講習 (1時間)
- 2) マウスガード製作実習 (マウスガードの意義と製作法) (2時間)

d. 実施方法 (開催日時・会場)

(1) 講習1 {研修1}～5) の5単位

日 時 平成29年9月24日 (日)

午前10時～午後4時20分 (予定)

会 場 茨城県歯科医師会館

(2) 講習2 {研修6}～10) の5単位

日 時 平成29年10月22日 (日)

午前10時～午後4時 (予定)

会 場 茨城県歯科医師会館

(3) マウスガード製作講習会 午前・午後
(各グループに分け半日講習)

日 時 未定 午前9時～12時、
午後2時～5時

会 場 茨城県歯科医師会館

この稿での「いばらきスポーツデンティスト
養成講習会」の説明は、あくまでも予定ですよ

でご了承ください。

申し込み方法、認定登録、更新などを含めた
正式なご案内・実施要項については、後日あら
ためてお知らせしますので、是非とも先生方の
講習会参加、ならびに「いばらきスポーツデン
ティスト」認定取得のご協力をお願いいたしま
す。

株式会社岩瀬歯科商会

昭和の幕開けと共に栃木県で創業した弊社は、今年で90年目を迎えます。
皆様方への感謝を忘れず、未来を見据えた歯科ディーラー像を創造して参ります。

イワセオリジナルユニット

**SIGNO
NEXT**

こだわりと好みをひとつずつ反映しながら、
ワンランク上のラグジュアリー空間と
心地よさを演出します。

■ 認定名称 歯科用ユニット
■ 認定先 株式会社岩瀬歯科商会
■ 認定区分 認定区分 (クラスB) 特定保守管理医療機器
■ 認定情報 認定番号: 2251-AKB-XXXXXXX
■ 認定有効期限 / 有効期限: 7年

製造販売・製造

株式会社モリタ東京製作所

本社〒350 埼玉県さいたま市中央区上落合 2-11-24 TEL 048-862-1315 大坂本社 大阪府吹田市豊水 3-33-18 TEL 06-6380-2525
伊原工場 埼玉県北足立郡伊原町小室 7129 TEL 048-723-2921 東京本社 東京都台東区上野 2-11-15 TEL 03-3834-6161

発売

株式会社モリタ



iwase dental supply inc.

事業所案内

本 社	台東区台東2-23-7	TEL:03-3832-8241
宇 都 宮 支 店	宇都宮市平出工業団地37-6	TEL:028-613-5858
水 戸 支 店	水戸市白梅2-8-18	TEL:029-225-6543
松 戸 支 店	松戸市幸谷観音下159-1	TEL:047-345-3131
千 葉 支 店	千葉市中央区浜野町879-1	TEL:043-305-1182
上 野 支 店	台東区台東2-23-7	TEL:03-3832-8241
古 河 支 店	古河市下山町9-60	TEL:0280-30-1582
福 島 支 店	福島市鎌田字卸町4-1	TEL:024-552-1161
世 田 谷 支 店	世田谷区玉川台2-11-17-101	TEL:03-5491-7595
練 馬 営 業 所	練馬区豊玉北4-14-11	TEL:03-5912-1180
横 浜 支 店	横浜市栄区小菅ヶ谷1-28-9-101	TEL:045-895-3808
5月GW明け以降	横浜市磯子区中原2-1-19	NEW TEL:045-770-4182
前 橋 支 店	前橋市紅雲町1-22-2	TEL:027-243-8241
5月GW明け以降	高崎市京目町176-2	NEW TEL:027-350-8241
厚 木 支 店	厚木市酒井2087-14	TEL:046-228-5550
大 宮 支 店	さいたま市見沼区東大宮7-41-1	TEL:048-688-1740
盛 岡 支 店	盛岡市上堂1-6-5	TEL:019-648-2777
東 大 和 支 店	東大和市立野3-640-1	TEL:042-590-5770

理事会報告

第1回理事会

日時 平成29年4月20日（木）午後4時

場所 茨城県歯科医師会館 会議室

1. 報 告

- (1) 一般会務報告
- (3) 第53回いばらき看護の祭典への後援について
- (4) 平成29年度「ダメ。ゼッタイ。」国連支援募金運動の協賛について
- (5) 平成29年度「ダメ。ゼッタイ。」普及運動の後援について
- (6) 4月開業予定の歯科医院について
- (7) 平成28年度委託事業・補助事業について
- (8) 地域医療介護基金にかかる平成29年計画事業のヒアリングについて
- (9) 自治体における災害時の歯科の体制に関するアンケートについて
- (10) 口腔センター土浦建築に伴う工事監理業務の委託について
- (11) 茨城県歯科医師会健康フォーラムについて
- (12) 各委員会報告について
医療管理委員会、学校歯科委員会、社会保険委員会、専門学校

2. 協議事項

- (1) 入会申込の受理について
征矢 学氏（日立）、
赤塚 亮氏（珂北地区）、
鹿志村 圭氏（珂北地区）、
伊藤 和宏氏（東西茨城地区）、
海老澤 俊一氏（県西地区）

の入会を受理した。

- (2) 平成29年度歯と口の健康に関するポスターコンクール実施要項について
標記実施要領について、承認した。
- (3) 県保健予防課への要望書について（学校歯科委員会）
要望書は提出しないことについて承認した。
- (4) 会長表彰候補者の推薦について（日歯）
森永会長に一任することについて承認した。
- (5) 役員選挙実施要領（案）について
標記実施要領について承認した。
- (6) 日本歯科医師会 保険医療課からの依頼について
県歯からは依頼しないことについて承認した。
- (7) 社会保険委員会からの企画案について
標記企画について承認した。
- (8) 7月2日（日）学術シンポジウムランチョンセミナーについて
標記セミナーについて承認した。
- (9) 歯科専門学校アドバイザーについて
標記アドバイザーについて承認した。
- (10) （公社）茨城県歯科医師会主催 講習会・研修会の開催について
（1）第1回障害児・者講習会開催について
（2）平成29年度摂食嚥下研修会の開催について
標記（1）、（2）共に承認した。
- (11) 口腔センター土浦移設に伴う建築業者の選定について

土浦市内の３社から選定し、最終判断は森永会長に一任することについて承認した。

(12) 無料職業紹介所と専門学校の求人の一元化について（継続審議）

標記について継続して審議することとした。

(13) その他
健康フォーラムの準備について。

会務日誌

- 4月20日 第1回広報委員会を開催。会報4月号の校正、会報5月号の編集について協議を行った。
出席者 小林広報委員長ほか4名
- 4月20日 第1回理事会を開催。入会申込の受理、平成29年度歯と口の健康に関するポスターコンクール実施要項、県保健予防課への要望書、会長表彰候補者の推薦、役員選挙実施要領（案）、日本歯科医師会 保険医療課からの依頼、社会保険委員会からの企画案、7月2日（日）学術シンポジウムランチョンセミナー、歯科専門学校アドバイザー、第1回障害児・者講習会開催、平成29年度摂食嚥下研修会、口腔センター土浦移設に伴う建築業者の選定、無料職業紹介所と専門学校の求人の一元化について協議を行った。
出席者 森永会長ほか15名
- 4月23日 医療安全管理研修会を開催。「最近の口腔疾患を考える～増加する難症例攻略のストラテジー～」の演題で、千葉大学大学院医学研究院口腔科学講座准教授の鶴澤一弘 先生が講演された。
受講者 102名
- 4月25日 第1回関東地区歯科医師会大規模災害対策検討特別委員会が東京都歯科医師会館にて開催され、災害時における施設利用の協力に関する協定書、特別委員会の検討方針、災害時相互応援体制の整備について協議が行われた。
出席者 小鹿副会長ほか2名
- 5月11日 第1回学校運営委員会を開催。運営委員の紹介、国家試験結果、新入生、次年度入試日程、オープンキャンパス、体験入学日程等について報告を行った後、学則の一部変更について協議を行った。
出席者 森永会長ほか12名
- 5月11日 第1回講師会を開催。講師・職員の紹介、単位未修得者の経過、国家試験結果、新入生、次年度入試日程、オープンキャンパス、体験入学日程等について報告を行った。
出席者 征矢校長ほか19名
- 5月11日 第1回厚生委員会を日立市内で開催。第39回茨城県歯科医師親善地区対抗ゴルフ大会、第22回茨城県歯科医師親善地区対抗ソフトボール大会、平成29年度委員会事業計画について協議を行った。
出席者 増本厚生部長ほか9名
- 5月11日 第1回選挙管理委員会を開催。役員選挙候補者の資格審査、日歯代議員・予備代議員選挙候補者の資格審査、役員選挙・日歯代議員選挙運営について協議を行った。
出席者 堀江選挙管理委員長ほか9名
- 5月13日 日本スポーツ・健康づくり歯学協議会が福井パレスホテルにて開催される。

平成28年度事業報告、歯学協議会役員などの報告の後、スポーツ歯科に関する講演が行われた。

出席者 森永会長ほか5名

5月14日 第53回いばらき看護の祭典が県民文化センターにて行われた。

出席者 黒澤副会長

5月15日 第1回四師会会長等会議が県医師会にて開催され、平成29年度の四師会団体事業について協議が行われた。

出席者 森永会長ほか1名

5月16日 内外情勢調査会5月例会が水戸京成ホテルにて開催された。

出席者 森永会長

5月16日 第26回茨城県歯科医学会に向け、弁当プロジェクト第1回打合せを開催した。

出席者 岡崎理事ほか5名

5月17日 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業連絡協議会が日歯会館にて開催される。2題の講義の後、実践発表、質疑応答が行われた。

出席者 椎名学校歯科委員長

5月17日 第2回社会保険正副委員長会議を開催。第2回委員会、今年度の保険講習会、疑義、理事会、審査内容について協議を行った。

出席者 榊社会保険部長ほか2名

5月17日 第2回社会保険委員会を開催。疑義、今年度の保険講習会について協議を行った。

出席者 榊社会保険部長ほか18名

歯科特殊健康診断認定講習会報告

地域保健委員会 橋村 弟子

平成29年4月13日（木）、歯科医師会館講堂において、茨城県歯科医師会産業口腔保健統括マネージャーの戒田敏之先生を講師に迎え、歯科特殊健康診断認定講習会が開催されました。

歯科特殊健康診断については、実施する歯科医師の質的向上と診断基準の統一化を図るため、平成29年4月から認定制度が開始されることになりました。昨年度、4会場で認定講習会が開催され、157名が認定を受けましたが、今回の講習会は、制度開始にあたり、追加講習会として開催され、再度受講の会員を含め73名が受講しました。

歯科特殊健康診断認定制度を設けた背景として、以下のことが挙げられます。

- ・ライフステージの中で、成人保健は法的に定められた健診がない。（節目歯周疾患検診は努力義務）
- ・産業保健の分野では、全国で5,500万人もの就労者がいるにもかかわらず、歯科保健活動がほとんどなされていない。
- ・唯一の法定健診である歯科医師による特殊健康診断についても、歯科医師の理解は十分とはいえない状況であり、事業者も内容を理解していない。
- ・歯科医師に産業保健を理解してもらい、産業口腔保健事業の法制化に近づけたい。

今回の講習会では、産業保健における歯科特殊健康診断に必要な知識について、茨城県歯科医師会地域保健委員会で作成した「産業歯科保健マ

ニュアル法に基づく歯科特殊健康診断を行うために」に即した内容の他、具体的な健診の流れや事業者への報告の仕方などについて詳しく説明がありました。

講師の戒田先生は、実際の健診の間では特に問診が重要であり、業務歴の確認や作業内容、酸を扱う頻度、保護具の装着などの聞き取りを行うことが不可欠であること、また、職場巡視の際には3管理（作業環境管理、作業管理、健康管理）に沿って実施することが必要であることを強調されていました。巡視の際に、どこを見るべきなのかについては、作業場の表示や天井の錆び、万が一、酸を浴びてしまった場合の洗浄場など実際の写真による説明があり、大変参考になりました。

なお、診断基準については、近年、酸蝕症は軽症化していることにより明らかに酸蝕症と診断することは難しく、また、エナメル質表面の軽度腐食（欠損）の原因についても疑問型の症例が多くみられることから、健全（E0）は疑問型（±）と診断することになります。



産業歯科保健マニュアル P 4

⑥歯の酸蝕症（歯牙酸蝕症）診断基準（表4）（正しい基準：マニュアル訂正）

- ±（E0）：エナメル質表面の軽度腐食（欠損）、あるいは疑問型
- 第1度（E1）：欠損がエナメル質内にとどまるもの
- 第2度（E2）：欠損が象牙質に達しているもの
- 第3度（E3）：欠損が歯髄または歯髄近くまで及んだもの
- 第4度（E4）：歯冠部が大きく（またはおよそ2／3以上）欠損したもの



正常

（正常以外は、いずれも多量の酸使用）



E2

- ・下前歯唇面が口唇の位置で凹状に損耗
- ・歯の菲薄化
- ・切縁部の円味、消失（平坦化）



E0±

- ・下両中切歯、損耗の疑い
- ・切縁部の円味、消失中の疑い
- ・上前歯に修復歯※



E3

- ・上前歯は修復歯
- ・下前歯の過度な磨耗
- ・過蓋咬合（写真では見えない）
- ・下切縁部の円味消失



E1

- ・下前歯の唇面がスリガラス様損耗
- ・歯の菲薄化
- ・上前歯に修復歯

E2



E4

- ・上前歯は修復歯
- ・下前歯の超過度な磨耗
- ・一部臼歯にも損耗あり

参考文献：「産業保健入門」

歯牙酸蝕症は、「ないからやらなくてもいい」のではなく、「あってはならないものであり、それを確認する」のが労働安全衛生法に基づく歯科特殊健康診断の意義であること、そして、歯科医師が事業者との信頼関係を築き、責任をもって診断と報告を行なうべきであることを再認識しました。

今回の認定講習会の受講者を含め、認定歯科医師は207名になりました。これまで産業保健は歯科医師があまり関わってこなかった分野でしたが、歯科特殊健康診断の適正な実施や指導により、産業保健における歯科医師の役割が広く認められることを期待したいと思います。

医療+管理委員会 だより

歯科衛生士復職支援講習会 県南地区開催

医療管理委員会 松葉 俊明

平成29年3月16日（木）に歯科衛生士復職支援地区講習会を牛久市ひたち野西どい歯科医院にて行いました。

県南地区の歯科衛生士復職支援地区講習会は、前回平成28年11月17日（木）に開催しており2回目となります。

前回平成29年3月9日の日立地区の地区講習会より茨城県歯科衛生士会の協力を得て、講師の派遣をしていただいております、芹沢鏡子茨城県歯科衛生士会会長に講師をしていただいております。

今回は講師を岩村昌子茨城県歯科衛生士会口腔ケア担当理事にお願いしました。現在も歯科医院に勤務されており、また、県南地区の市町村の高齢者教室や母子健診などを担当しているということで、講習会の受講者にも復職時に必要な知識と技術を分かりやすく説明して頂けたと思います。

茨城県歯科医師会医療管理委員会より大字部長、印南委員、茨城県南歯科医師会医療管理委員会より土井先生に参加して頂きました。また、どい歯科医院の古澤綾子歯科衛生士にもアシスタントとして協力して頂き講習会を行いました。

講習会には2名の参加者があり、10時より開講式を行いました。開会の辞を土井先生、大字部長の挨拶、講師紹介、注意事項を説明して講義

へと移行しました。

まず最初にDVDを見ながらシャープニング、ブロービング、超音波スケーラー等の基礎について学び、その後、相互実習でブロービングと超音波スケーリングを行いました。

久しぶりの歯科医院での相互実習ということで、ほどよい緊張感と充実感、そして復職・再就職への有意義な講習会になったということでした。

茨城県歯科医師会無料職業紹介所の求人情報を見ながら就職相談を行いました。

受講者の2名は牛久市在住でしたので、牛久市、守谷市、つくば市等近隣の市町村を含め何件か気になる歯科医院があるということでした。

しかし、その場での歯科医院の見学、面接という



ところまで話をまとめることはできませんでした。

その後、茨城県歯科医師会事務局と歯科医院の見学、面接等の連絡を行っています。

最新の求人情報を基にして歯科医院の見学、面接まで話を進め、日程の決定、そして、復職となるように改善していきたいと思います。

日立地区での復職支援講習会を参考にして、受講者と講習会開始前に30分程度の雑談をしました。講習会に堅苦しくならず良い雰囲気で行ってきたと思います。

その中で「水戸での復職支援講習会の実施については知っていたが受講するのは厳しい」とのことと「県南地区での開催であれば参加しやすい」との話がありました。

参加人数は水戸での開催時より少ないですが、県南地区からは1時間30分から2時間程度の移動

時間がかかることで参加しにくい状況があることを考えると地区での復職支援講習会は歯科衛生士不足の改善に有効であると思います。

相互実習については、歯科医院にあるものでなるべく簡単に行い、その後の就職相談で見学、面接への第一歩となるように地区開催の広報等をしっかりとする必要がありますと思いました。

歯科衛生士復職支援の地区開催はまだ実施回数も少なく、改善するところも多くあると思いますが、地区開催の情報を共有し、歯科衛生士不足を少しでも改善できるように委員会全員で努力していきたいと思います。

会員の皆様もご協力をお願いします。

茨歯会無料職業紹介所

<http://work.ibasikai.or.jp/>



歯科衛生士復職支援講習会アンケート結果

H29.3.16（受講者2名）

Q1 この講習会の事を何で知りましたか？

A1. 歯科医院の広告	1
A2. ホームページ	0
A3. 友人・知人の紹介	1
A4. 真珠会お知らせ	0
A5. 衛生士会お知らせ	0
A6. 茨城新聞	0
A7. その他	0

Q2 講義の内容はどうでしたか？

A1. 丁度よい	2
A2. 物足りない	0
受講したい実習内容（少し、現在の保険のこと（とり方等）が知りたいです。）	

Q3 実習内容はどうでしたか？

A1. 丁度よい	2
A2. 物足りない	0

Q4 復職にあたって気になることは？（複数回答可）

A1. 給与・待遇	0
A2. 勤務時間	2
A3. 職場の人間関係	2
A4. その他	2

（ブランクがあるので自分にご迷惑ではないか心配です。）

（幼稚園・小学校に子どもがいるので、行事の時に休めるかどうか。可能であれば今の仕事（保健センター）も続けられたらと思っています。）

Q5 御友達に復職を考えている衛生士さんはいますか？

A1. いる	2
A2. いない	0

Q6 復職の時期は

A1. 3か月以内	0
A2. 1年以内	0
A3. 1年以上	0
A4. 条件が合えばいつでも	2

Q7 ご意見・ご希望があれば何でもお書き下さい

（このような支援があり、とてもありがたかったです。ていねいなご指導、ありがとうございました。）

（クリニックでの勤務のブランクが10年以上になるので、とても不安が強かったのですが、今日参加して、ほんの少しだけ昔勤務していた時の事を思い出せました。ありがとうございました。）

平成29年度 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業連絡協議会 報告

学校歯科委員会 椎名 和郎

平成29年5月17日（水）歯科医師会館にて平成29年度生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業連絡協議会が開催されましたので報告します。

<趣旨>

我が国の幼児・児童生徒（以下、「子ども」という）の歯・口の健康づくりの取り組みは、これまでむし歯予防を中心に展開され、成果を上げて来た。しかしながら、近年、歯周病や咀嚼・摂食にかかわる口腔機能の未発達、歯・口の外傷などの課題が指摘され、歯周病等の生活習慣病の予防は国民的な課題となっている。これらの課題に対して、学校で子どもの発達段階や特性に応じた継続的な教育・指導を進めるとともに、望ましい生活習慣の形成を目指して学校・家庭・地域社会が連携して子どもの生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくりや歯・口の外傷の防止をより効果的に展開していくことが求められている。

よって、これまでの「むし歯予防」や「歯・口の健康づくり」推進指定校の成果と学校保健安全法の趣旨を踏まえつつ、生涯にわたる健康づくりの源である望ましい生活習慣の形成につながる歯・口の健康づくりの取り組みについて研究を進め、学校歯科保健のさらなる充実と子どもの生きる力の育成に資することを目的として当事業を実施する。

<事業テーマと内容>

事業テーマ：望ましい生活習慣の形成を目指す歯・口の健康づくりと歯・口の外傷の防止

学校の実態や子どもの発達段階等に応じて、2年間にわたり、次の3つの具体的な内容について取り組む。

- ①. むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践
- ②. 学校生活における歯・口のけがの防止と安全な環境づくり
- ③. 食べる機能や食べ方の発達支援を通じての実践的歯・口の健康づくり

<講義1>

生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業の実施に当たって

～子ども達の未来を築く望ましい生活習慣の形成を見据えて～

講師：東京女子体育大学教授 戸田芳雄 先生

<講義2>

歯・口から伝える学校安全

ー指定校（地域）での実践的な研究を推進していくためにー

講師：日本歯科大学教授 福田雅臣 先生

<実践発表>

- ・北九州市立志井小学校
養護教諭 芳賀聡美 先生
- ・高知市立西部中学校
養護教諭 掛水真衣 先生
- ・東京都立永福学園
統轄校長 朝日滋也 先生
主任教諭 勝村千枝 先生
主任養護教諭 正木里佳 先生

平成29年度生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業の茨城県の推進指定校は、五霞町立五霞中学校です。この事業の詳細、推進校の取り組みなどを、日本学校歯科医会のホームページからご覧になれます。日本学校歯科医会のホームページから、国民のみなさま、生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業、と進んでください。

健康フォーラムだより

(公社)茨城県歯科医師会 健康フォーラム 口からはじまる健康長寿

理事 岡崎 恵一郎

5月21日(日曜)、水戸市の常陽藝文ホールにて「健康フォーラム 口からはじまる健康長寿」を開催し、231名の参加をいただきました。「一人でも多くの県民に口腔の健康の重要性を伝えたい」との思いから、茨城県歯科医学会の公開講座とは別に、単独の県民向けイベントを計画した次第です。当日の日程詳細は下記の通りです。

【日程】

13:00～ 会長挨拶・来賓挨拶

13:20～14:00 講演1

なぜ、「かかりつけ歯科医」がいる人は長寿なのか？

首都大学東京 名誉教授 星 旦二 先生

14:10～14:50 講演2

歯科医師とその仲間は人生の健康プランナー

日本顎咬合学会 理事長 上濱 正 先生

14:50～15:20 ディスカッション

星先生・上濱先生・森永会長

(進行) 中井巳智代学術委員

15:25～15:55 ミニコンサート

テノール歌手 志摩大喜さん

16:00 閉会

首都大学東京の星 旦二 先生には、健康長寿にはかかりつけ歯科医を持つことが重要であることを中心に、楽しんで(ポジティブに)生きること・住宅環境・体型(小太りでややコレステロール値



会長挨拶

が高い)・乳酸菌の効用まで関与してくることを、データを示しながら、そして、楽しく県民にも理解しやすい内容でお話いただきました。

また、上濱先生には、今回、顎咬合学会の理事長として学術大会・総会を控えたお忙しい時期にもかかわらず講演についてご快諾をいただきました。ご自身の薬剤師としての知識、ご家族の闘病の経験などを通し、歯科医師のみならず歯科衛生士・歯科技工士の役割も含め、かかりつけ歯科医の重要性をお話いただきました。

ディスカッションでは、講師のお二人に加え森永会長も参加。かかりつけ歯科医を持つことが重要であることを再確認すると共に、小さな集会でも会長が自ら訪問し無料出張講話を行うこともアピールしました。

そしてフォーラムの最後には、徳川斉昭が唱えた「一張一弛」の精神で、オペラ歌手 志摩大喜さ



星先生



ディスカッション



上演先生



志摩さん

んのミニコンサートを開催しました。志摩さんは、歌だけではなく、イタリア語の料理用語「アルデンテ」の由来（「dente：歯」、「al dente：歯ごたえのある」）や、イタリア留学中に知り合った友人の家がたまたま歯科医院だったことなど、「歯」に関する話題を数多く取り入れていただき、リラックスしながらもいろいろと学ぶ機会を得ることができました。

このように、「健康な生活を送る上での歯科の重要性」をしっかりと県民に伝えることができた実感できる一日となりました。大きなイベントはそう毎年できるものではありませんが、近隣の皆様から歯科に関する講話の要望があった際には、森永会長が出向くことも可能ですので、ぜひ事務局までご相談下さい。

公益社団法人 茨城県歯科医師会
健康フォーラム

口からはじまる健康長寿

2017年 (受付 12:30～)
5月21日 (日) 13:00-16:00
参加無料
どなたでも参加できます。
(事前申込要・先着順)

常陽藝文ホール
水戸市三の丸1-5-18
水戸中央郵便局となり「常陽郷土会館」内

13:00～ 開会
13:20～14:00 講演1
なぜ、「かかりつけ歯科医」がいる人は長寿なのか？
講師：首都大学東京 名誉教授・医師 星 旦二 先生

14:10～14:50 講演2
歯科医師とその仲間が人生の健康プランナー
講師：日本顎咬合学会 理事長 上演 正 先生

14:50～15:20 ディスカッション

15:25～15:55 ミニコンサート
テノール歌手 志摩大福 さん

16:00 閉会

【後援】茨城県 水戸市 茨城新聞社 朝日新聞水戸局 NHK水戸放送局
茨城放送 一般社団法人茨城県医師会 公益社団法人茨城県歯科医師会
公益社団法人茨城県看護協会 公益社団法人茨城県歯士会
茨城県食生活改善推進員協議会 公益社団法人茨城県歯科衛生士会
公益社団法人茨城県歯科技工士会 茨城県歯科医師連盟 (順不同)

参加申し込み
お問い合わせ

電話：029-252-2561 (平日9:00-17:00)
電話にてお申し込み下さい (4月10日から受付)
公益社団法人 茨城県歯科医師会 事務局
〒310-0911 水戸市見和2-292



口腔センター水戸における 初診小児患者の実態調査

(公社)茨城県歯科医師会 口腔センター水戸

関口 浩、村居 幸夫、征矢 亘、森永 和男

はじめに

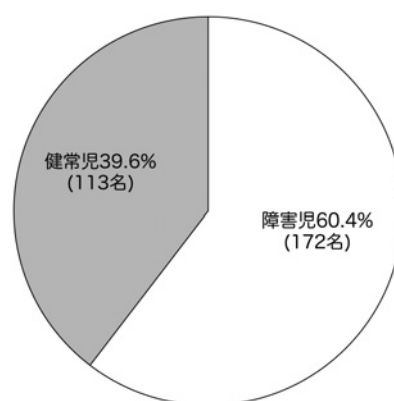
平成27年度口腔センター水戸の全来院患者について年齢別来院状況を調査した結果、20歳未満が全体の48.3%を占めていました。来院患者の約半数が小児であることから、小児患者の歯科診療の実態を調査し、診療状況を明らかにすることは医療サービスの向上に役立てるとともに、センターの現状を地域へ発信することで、より密接な医療連携に繋げていくことになります。そこで今回、口腔センター水戸における初診小児患者の実態を調査したので報告します。

対象および方法

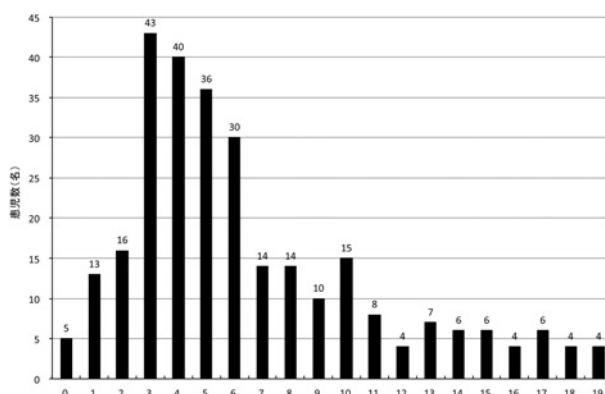
対象は平成25年6月から平成28年9月までの3年4か月間に、(公社)茨城県歯科医師会口腔センター水戸に来院した20歳未満の初診小児患者285名です。調査項目は、対象者の医療面接、問診、診療記録から障害の有無・種類、初診時年齢、居住地、来院経緯、来院目的、齲蝕歯数、治療時の対応です。

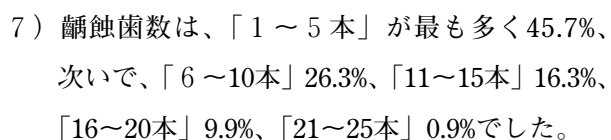
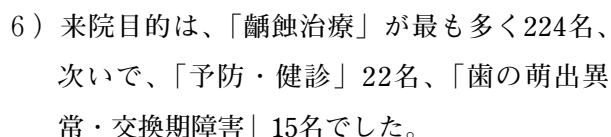
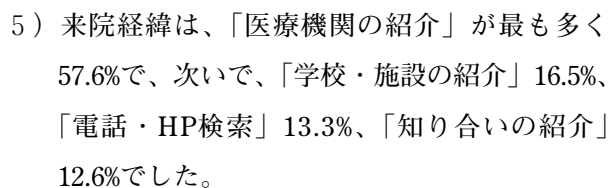
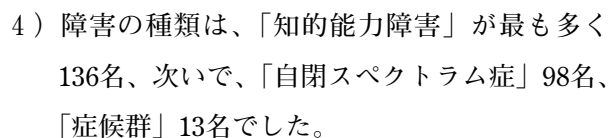
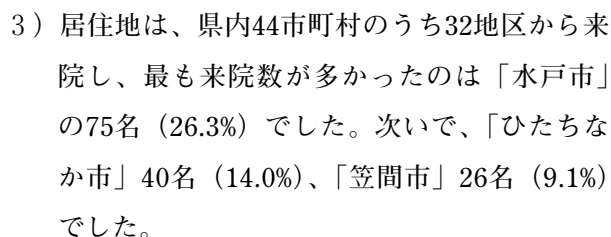
結果

- 1) 全初診患児に対する障害児の割合は、60.4% (172名)であり、健常児の割合は39.6% (113名)でした。

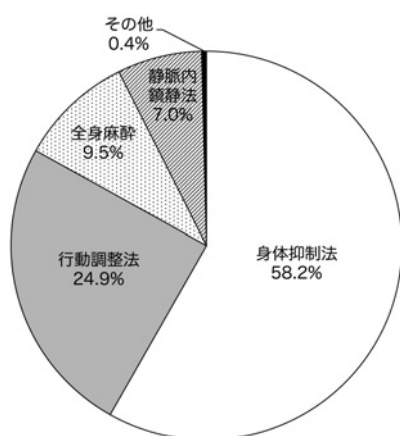


- 2) 初診時年齢は、「3歳」が43名と最も多く、次いで、「4歳」が40名、「5歳」が36名、「6歳」が30名であり、平均年齢は7歳0か月でした。小児期の分類では、「1歳～5歳の幼児」が51.9% (148名)と最も多く、次いで、「6歳～12歳の学童」が33.4% (95名)、「13歳～19歳の青年」が13.0% (37名)、「1歳未満の乳児」が1.6% (5名)でした。





- 8) 対応法は、「身体抑制法」が最も多く58.2%、次いで、「行動調整法」24.9%、「全身麻酔」9.5%、「静脈内鎮静法」7.0%でした。



まとめ

初診小児患者の多くは、治療拒否で体動があるため地域の歯科医療機関では対応が困難と判断された小児です。これら患児の半数以上が6歳未満であり、主な来院目的は、齲蝕治療でした。最近では、障害児に加えて、健常児の来院者数が増加傾向にあります。これは、口腔センター水戸では小児歯科専門医が在勤し、対応可能な体制にあるため、紹介されて来院する機会が増えたためと考えられます。

治療困難な患児に対しては、その難易度および齲蝕罹患状況などを考慮して、対応方法を決めています。静脈内鎮静法および全身麻酔法の導入により、対応の範囲が拡がり、また安全性の向上により、適正な歯科治療が行える状況にあります。今後も、口腔センター水戸では県内各地域の歯科治療困難な障害児および健常児を受け入れ、治療に携わっていくことが責務と考えます。



【平成29年度 入学式挙行】

4月7日（金）午前10時から茨城県歯科医師会館講堂において、茨城歯科専門学校の入學式が、歯科衛生士科45名、歯科技工士科12名（うち女子7名）の新入生を迎え、関係者約230名を集めて挙行されました。

式は、岡崎恵一郎教頭の司会により進められました。国家斉唱・校歌斉唱に続き小澤永久、野口知彦両科教務副部長が入学生の名を点呼を行い、征矢亘校長が入學許可を宣言されました。

最初に、森永和男茨城県歯科医師会会長より「入學された皆さんは、これからの学校生活に意欲をもって臨み、医療人としての感性を培って卒業の時には全員が心の花を咲かせていただきたい。」と訓辞を述べられました。

式辞は征矢亘校長が「衛生士・技工士を目指す皆さんは地域社会に貢献できるよう自覚を持って勉学に励み、また、自分の知識や経験を超えた難問に答えられる訓練もしておいてください。」と述べられました。



式辞を述べる征矢学校長

来賓からの祝辞として、西野雅之県歯科技工士会長、芹澤鏡子県歯科衛生士会長、野坂洋一郎つくば歯科衛生専門学校長から入學のお祝いとともに激励の言葉を賜りました。

また、来賓の瀧川公子歯科衛生士科同窓会「真珠会」顧問、瀧川三雄歯科技工士科同窓会「みわ会」会長、ご出席頂いた講師、学校役員及び専任教職員の紹介が行われました。

このあと、入学生代表の平根由佳莉さん（歯科衛生士科）が「学則を守り、学生の本分に従って学業に精励します。」と誓ったあと、在校生を代表



誓いの詞を読誦する平根さんと新入生



歓迎の詞を読誦する中村さん

して中村毬乃さん（歯科技工士科）が「私たちと一緒に充実した学生生活を過ごしましょう。」と歓迎の詞を述べました。

次いで、平成28年度特待生の表彰が行われました。

◇歯科衛生士科2年

吉田彩加さん、沼尻 綾さん

邊田 光さん

◇歯科衛生士科3年

高橋京香さん、清水利菜さん

鈴木美帆さん

◇歯科技工士科2年

中村毬乃さん、石川可夢さん

以上両科の8名に対して学校長から認定証書とともに褒賞金が授与されました。

入学生は記念撮影のあと、まだ緊張のとけない様子で各科教室へ移動し、これからの学校生活についての説明を受けました。

また、保護者の方々には懇談会が設けられ、教職員の紹介、教育方針、年間の予定、国家試験に向けての対策、家庭との連携などについて説明がなされ、質疑応答を交えて相互の理解を深めました。

（文責 山田）

原稿募集

身近な出来事から臨床まで皆さまのご意見・感想を載せてみませんか。

「茨歯会報」は会員皆さまの会誌です。臨床におけるヒントや趣味、旅の思い出など、また地区歯科医師会や同好会・同窓会の様々な活動（研修会、厚生事業）など何でも結構です。会報をフルにご活用下さい。

Eメールの投稿で結構です。形式はどんな形式でもかまいませんが、出来ればテキスト、ワード、一太郎、にてお送り下さい。

詳しくは、茨歯会事務局まで。

E-mail id-05-koho@ibasikai.or.jp

広報委員会

◆◆◆ 水戸市歯科医師会 イブニングセミナーのご案内 ◆◆◆

水戸市歯科医師会では、イブニングセミナーを7月11日（火）に開催いたします。今回は、常磐大学 准教授の吉野佳織先生をお迎えし、よく噛むことと食と健康についてお話しいただきます。ぜひ先生・スタッフの方々と一緒にご参加くださいますよう、ご案内申し上げます。

統一テーマ：スタッフとともに学ぶ

今回のテーマ：「よく噛むことと食と健康」

講師：吉野 佳織（よしの かおり）先生

常磐大学 准教授、管理栄養士 健康運動指導士 博士（医学）

日時：平成29年7月11日（火曜日）19：00～21：00

場所：茨城県歯科医師会館 3F 講堂

参加者：歯科医師・歯科衛生士・その他医療従事者

会費：無料



◆◆◆ 講演要旨 ◆◆◆

健康を維持するにはバランスのとれた栄養と適度な運動、休養と言われます。それを実践していくためには、いつまでも「口から食べられる状態」を保つことが重要です。よく噛むことと健康、そして食生活のあり方について、赤ちゃんから高齢の方々までのライフステージやライフスタイルに視点を置き考えてみます。

栄養疫学調査において、成人男女の食べる速さ（5段階の自己評価）と肥満度（BMI：Body Mass Index）の関連をみたところ、早食いの人は現在のBMIが高い傾向にあること、さらには20歳時点からのBMI増加量も高いことが確認されています。早食いは食習慣の1つです。食習慣の形成はライフステージにより3段階に区分され、それに合わせて「食の選択能力」を獲得していきます。好ましい食習慣獲得の教育効果は成長期が一番ですが、さてゴールはどこかというところ・・・。

また、いつ食べるか、何を食べるかについても、年代と生活スタイルからの影響が様々です。その結果、咀嚼能力別健康余命を65歳以上で5歳刻みに比較すると、明らかな差異が認められているとの報告もあり、よく噛んで食べることの大切さが再確認されます。咀嚼力の低下は社会的要因（食欲減退因子）から始まることが多く、この状態の継続により栄養不良となり、外見上の顕著な変化は見られなくても、四肢筋肉量の低下はサルコペニアの前段階と推測されるそうです。高齢者の栄養状態は一度低下すると改善が難しく、予防と予知的な対応が重要となりますので、食の加齢症候群はこれからの健康課題の1つと考えます。

口から食べ物を食べて生きるという人間の根源的な姿を維持していくためには、よく噛んで食べるこそが、健康管理法です。それも自ら行うことができる方法です。しかし食環境から見ると、一人での食事（孤食）スタイルが増加し、簡単に済ませがち（食材料の種類が少ない、急いで食べてしまう、など）な傾向にあります。可能なかぎり、会話と言うコミュニケーションが持てる会食の中で食事を楽しみ、かつよく噛むことが望まれます。

日歯生涯研修 I Cカードをご持参ください。 研修コード：2908 短縮コード：147513



ホノルルマラソンを終えて

(社)茨城西南歯科医師会 佐藤 利三郎

電話があり、小野寺宣夫先生からでした。要件はというと、リレー通信の原稿依頼と、なにを書こうか、の相談でした。その結果小野寺先生は猫、私はホノルルマラソンと決まりました。

私はというと、これと書いて書くことが決まっていたわけでもなし・・・・・・・・

一昨年の夏、6月に右腕を骨折したのでなんとなくホノルルマラソンを断念、それに付随した関係の箇所、徹底的に治しました。

ホノルルマラソン協会の会長の言葉を思い出しました。

「約3万のランナーがそれぞれ自分の目標や思いをもって走り抜く。自分自身のゴールを達成するための舞台、ホノルルマラソンです。」

2016年、完走制限ないホノルルマラソン
マラソン初心者用マラソン

私は、6時間20分5秒

たいして誇れる成績ではありませんが・・・

ホノルルマラソン当日の午前2時前。スタートの地点に向かうホテルの部屋を出ると、エレベーターでナンバーカードを付けた一団と一緒にになった。グッド・ラック。真っ暗ななか、ボランティアのひとたちは、給水設置をはじめている。道路



では規制をはじめている。5時過ぎ、スタートした真っ黒な夜空に花火が盛大に打ち上げられ、素晴らしい花火と感じた。クリスマスイルミネーション、デコレーションなど、メディカル・センターも置かれている。

ハワイカイで折り返したランナーの私は、再びダイヤモンドヘッドに戻る頃は日が高くなり、太

陽に照らされ横風に揺られ、走り抜ける。

マラソン当日、午前2時ごろ、雨模様だったものが18度を超える高温になる。

何度目かの給水をとる。

カピオラニ公園、ラストスパートをかけたいけれど。下手をすると抜かれるかもしれない。危険犯す1-2キロメートル。最後の平地です。

私は今度はじめてのハワイです。ましてマラソンははじめてです。

3-4日前、時間（時差）を考えながらハワイ。なるべく20キロメートルを練習するのはひかえました。

体に負担にならないよう控えました。無理せずです。完走できたのがいい思い出です。

前半はマラソン、後半はあそびです。JTBのバックでシーウォーカーを楽しみました。

とにかく楽しめました。

次のリレー通信は西南歯科医師会のきむら矯正歯科クリニック院長 木村和男先生です。



常陸の国の歴史探訪

(社)茨城県つくば歯科医師会 岡田 倫子

私は、趣味のドライブを兼ねて神社史跡巡りをしています。

茨城は、歴史的にみると奥州の勢力からの防衛の要として鎮座している神社が多く日本書紀や風土記に記載されている興味深い神社がたくさんあります。

なかでも印象的な神社として、鹿島神宮、常陸国総社宮、大甕神社、花園神社がありましたのでご紹介させていただきます。

常陸国一宮である鹿島神宮の御祭神は、武甕槌大神（たけみかづちのおおかみ）で、神代の昔、天照大御神の命令によって出雲の大国主命と国譲りの話合いに赴きこれを達成し、国中を歩き日本統一の大業を成しとげた建国の大功神と言われています。

初代神武天皇が、皇紀元年に鹿島神宮を創建したと記されており、全国約600社の鹿島神社の総本宮としても知られています。平安時代の延喜式神名帳で、「神宮」の称号が使われているのは、伊勢の神宮・鹿島神宮・香取神宮のみで「三神宮」と呼ばれています。また、「鹿島神宮」「息栖神社」「香取神社」は東国三神社に数えられる古社でもあります。県の天然記念物に指定されている境内の森は、東京ドーム約15個分の広さがあるそうで多くの貴重な植物が群生しているそうです。その中にある「要石」が興味深く、高さ15cm、直径40cmくらいの石なのですが、地震を抑える石として信仰されてきたそうですが、鎌倉時代の伊勢暦には



鹿島神宮の要石

地震蟲（むし）の怪物を鹿島大明神が要石で抑えており、地震神としての起源は12世紀頃と考えられており、地震を起こすものが鯰（なまず）となったのは、江戸時代以降であると言われています。また、鹿島神宮と香取神宮の要石はつながっているとか、その土地ならではのユニークな伝承があるようです。

常陸国総社宮の御祭神は、伊弉諾尊（いざなぎのみこと）、素盞鳴尊（すさのおのみこと）、瓊々杵尊（ににぎのみこと）、大国主尊（おおくにぬしのみこと）、大宮比賣尊（おおみやひめのみこと）、布留大神（ふるのおおかみ）です。

由緒は、千三百年もの昔、現在の石岡市は常陸國の國府が置かれ、八百万の神々を国衙近くの一ヶ所に合祀したのが総社だと考えられています。聖武天皇の天平年間、勅命によって天神地祇六柱



常陸国総社宮

を国内六府の地に勧請合祀し、国家の鎮護、皇室の御守護、民衆の幸福を祈願した六所明神を御祭神とする最も古い総社のひとつとして奉られており、中世には一宮鹿島神宮と並び繁栄したそうです。倭武天皇（ヤマトタケルノミコト）が腰掛けたと伝わる「神石」もあります。

意外だったのが、石岡市が府中松平藩だった江戸時代末期、藩主・松平播磨守に仕えた手塚良庵という藩医が、漫画家の手塚治虫氏のご先祖だったそうです。その縁で、風土記勅撰千三百年の平成25年から手塚治虫氏の作品とコラボした絵馬、お守り、ご朱印帳などが販売されています。

大甕神社の御祭神の建葉槌命（たけはづちのみこと）は元々鹿島神宮の祭神、武甕槌命と共に常陸国を平定し日本民族を一つに纏め上げた日本建国の神で、武甕槌命は、経津主命と共に、荒ぶる神、まつろわぬ神、草木石類に至るまで平定した武神です。

大和朝廷に服従しなかった天津甕星（あまつみかぼ

し）（別名：甕星香香背男（あまつみかぼしかがせお）、香香背男（かがせお））を懐柔して封印したのが、武神、知恵の神として名高い武甕槌命です。巨石に変じた天津甕星を武神が蹴り碎き、海中に落ちた石を神磯と言い、また磐座である宿魂石には天津甕星の荒魂が封じ込められていると言われています。

この宿魂石は大甕山自体の大きな岩塊で、鎖場を登ると奥の院があり、武葉槌命を祀った本殿が鎮座しています。ここから、水木浜と泉神社が眺められます。

花園神社は、征夷大將軍・坂上田村麻呂あるいは慈覚大師の創建と伝えられています。

創立は、約1200年前の昔、延暦14乙亥年年（795年）、征夷大將軍「坂上田村磨」が奥州下向の折に、草創されたといわれています。大同2年（807年）4月、花園山と号づけ勅額が掲げられ、前九年の役（1051年）源頼家、八幡太郎義家が安部貞任・宗任を追討のため奥州に向かう際、社参し請願書を納め、後三年の役（1083年）に勝利し上洛のとき、山王幡と源氏の白旗二旗を神社に納めていま



大甕神社

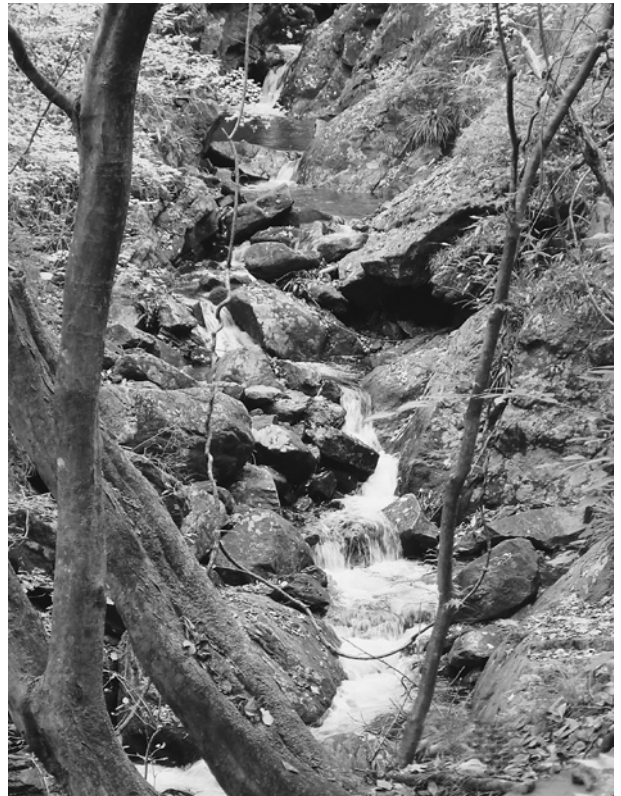


大甕神社の宿魂石

す。明治初年、神仏分離で満願寺が廃止になるまで神仏混淆の寺社だったそうです。

神社前には溪流が流れ、七つ滝の先にある奥の院まで行くためには、鎖場を経て、奥の院峰へ続いています。花園神社から延びる柳沢林道を、約2km（20分位）歩くと、第一滝見橋に着き、その鳥居が七つ滝の入り口となっています。ここからは、急な登山道になっており、途中から鎖場があり、崖のような坂を登っていくと奥の院の祠に到着します。月山社・男体山社・女体山社をめぐるコースになっており、常陸五山の一つである花園山と太平洋との景観が素晴らしいので是非登ってみて下さい。

全国の神社庁で検索するとたくさんの神社が検索できるので少しずつ神社巡りをしていこうと思っています。お薦めの神社などありましたら教えていただけますと幸いです。



花園神社 七つ滝



花園神社奥の院からの眺望

茨歯アンテナ

2017年5月1日（月） つくば市、土浦市、牛久市内への新聞折込
公共施設等300か所への設置

11 | 2017年（平成29年）5-6月号

シニアふるさと通信

健康医療ナビ

なるほど!
知っ得

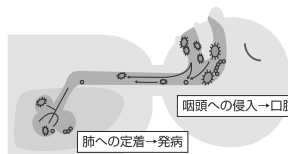
6月4日～10日は歯と口の健康週間 歯の寿命を最大限に延ばそう

唾液には、食物の消化促進や洗浄、抗菌、粘膜の保護など、口の中を清潔にし、健康に関わるさまざまな働きがあります。

30回噛んで認知症予防に

抵抗力が弱い高齢者では寝たきりの原因や死因となることもあります。

誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）
高齢者の肺炎は口腔内の菌で起こる
65歳以上の方の約半数が夜眠っている間に唾液を肺に飲み込んでいる



糖尿病を悪化させることが分かっています。

また、高齢になると、嚥下（えんげ）（食べ物を飲み込む動作）機能が低下するため、本来なら食道から胃へ運ばれるものが、誤って気道から肺へ入ってしまうことがあります。誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液と一緒に口の中の細菌が肺に入り込んでしまうことで引き起こされます。

食べる力は、生きる力に。80歳で20本以上自分の歯を、64歳では24本を目指そう

歯科医師による 歯の何でも電話相談

茨城県保険医協会（土浦市）は、歯に関することなら何でも相談できる電話窓口を開設する。歯の健康相談をはじめ、入れ歯、インプラント、矯正、口臭、歯周病、治療内容や料金、専門医療機関の紹介など、歯に関する悩みや質問について同協会の歯科医師が応じる。相談無料。匿名可。

【日時】 6月4日（日）
午後1時～同4時
【受付電話番号】
☎029・823・7930

に悩まされる要因にもなるので、よく噛む習慣をつけることが大切です。食事は1口30回以上噛んで、唾液を出すように心がけましょう。

健康な歯でよく噛むことは、脳に刺激を与え、認知症の予防にもなります。おしゃべりも唾液を増やすのに効果的です。

噛む機能は生きる力に

県歯科医師会では「半年に1回は歯科検診を受けましょう」という啓発活動を行っています。虫歯や歯周病の確認、歯のクリーニング、歯磨き指導など、定期的なメンテナンスを受けることが歯の長持ちにつながります。自治体による公的補助が受けられる検診もあるので、ぜひ活用してほしいです。

歯科医師の仕事は、虫歯や歯周病を治療することだけではなく、病気を未然に防ぎ、快適な生活を送るための生活を支える医療、健康の源をつくるための医療を提供し、皆さんの健康を守ることです。

老後を生きるため、楽しい生活を送るためには、しっかりと歯を磨くこと、かかりつけ歯科医を持つて定期的なケアを行い、口の中を清潔に保つことが大切です。

たとえば、虫歯や歯周病で歯を失ったとしても、自分に合った義歯を入れたり、適切な治療を行ったりすることにより、「噛める口」を回復させることが重要です。

健康長寿の秘訣は「歯と口の健康」、そして「噛む機能の維持・回復」と言えるのではないかと思います。



口や歯は「食べる」「呼吸をする」「話す」など、生命の維持やコミュニケーションをはかる器官として重要な役割を担っている。口腔機能が低下すると、虫歯や歯周病といった歯の病気だけでなく、いろいろな面で全身に不調を来すことも。歯と口の健康を守り、いつまでも毎日の食事を自分の歯で味わえるよう、「歯」の健康寿命を延ばす方法について教えていただきました。【取材協力:茨城県歯科医師会】

今回お話を伺ったのは
茨城県歯科医師会
森永 和男会長



大人の虫歯の特徴とは

年齢が高くなると、加齢や歯周病により、歯茎が下がって歯が長くなったようになります。大人の虫歯は、歯茎が下がって露出した「歯の根元」や、治療した詰め物との「境目」にできる二次的な虫歯が多いのが特徴です。

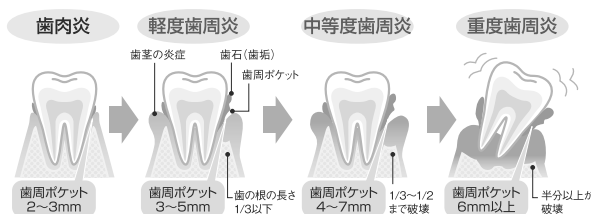
虫歯菌の一つ「ミュータンス菌」は、食べ物や飲み物に含まれる糖分を分解して、ネバネバしたグルカンという物質を生成します。歯の表面や、歯間に付着する細菌の塊「歯垢」のもとになり、その虫歯菌が、糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまふのです。

虫歯の予防

- ① 虫歯菌を減らすこと
(歯ブラシ・デンタルフロス・歯間ブラシによる歯と歯の間や裏側まで清掃)
- ② 口の酸性度を上げないこと
(規則正しい食事をし、だらだらと食べない)
- ③ 歯質の強化
フッ素塗布やフッ素入り歯磨き剤の使用

大人の口の中には300、700種類の細菌が生息し、その数は歯を清潔にしている人でも100億個以上、あまり歯を磨かない人は5千〜1兆個ともいわれています。口の中の細菌は、歯のトラブルの原因にもなりますが、

口は健康の入口。口腔ケアは虫歯や歯周病を防ぐだけでなく、全身の健康を守る



歯周病の進行過程

感染から人間を守る働きもあるため、すべて殺菌するわけにはいきません。対処法として細菌を活性化させないこと、つまり「口の中を清潔にすること」です。日々の食生活や歯磨きの習慣が非常に大切となります。

成人の約8割が歯周病に

日本人が歯を失う一番の原因は歯周病です。成人の約8割に歯周病症状が見られ、40代以降に急増します。歯垢の中に潜んでいる歯周病菌は「嫌気性菌」といって、酸素の少ないところを好むため、歯と歯茎の隙間(歯周ポケット)で増殖し、歯を支える歯茎や骨などの「歯周組織」

を破壊します。症状が進行すると、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け、グラグラになり歯が抜け落ちてしまふのが、歯周病の怖いところです。

歯周病は初期症状が出にくく、歯茎のはれや出血、痛みなどの症状がある場合は、進行していることが多いため、「沈黙の病気」ともいわれています。

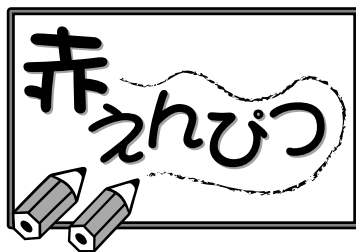
いったん溶けてしまった歯槽骨は元には戻りません。予防と早期発見がとて大切で、朝昼晩の1日3回、きちんと歯を磨くことが理想ですが、日中の食後の歯磨きは簡単に済ませても、夜寝る前には丁寧に歯を磨くことをおすすめします。

糖尿病や肺炎にも悪影響

歯周病は口の中だけでなく、全身の健康にも大きく関わっていることが明らかになっています。

歯周病により歯茎に炎症が起こると、深くなった歯周ポケットから歯周病菌が血管の中に入り込んで、血液とともに全身を巡り、身体に悪影響を及ぼします。血管内に血栓をつくり出し、脳や心臓にダメージを与えることもあります。

糖尿病とも関係が深く、血液中に流れ込んだ歯周病菌がTNFα(インスリンの働きを阻害する物質)を誘導し、



読書と言えば、最近アマゾンの電子書籍Kindleで読むことが多くなりました。老眼のため文字の小さな本は苦手になりました。電子書籍であれば文字を拡大して読むことができて楽です。iPhone・iPadなどで読むことができます。加えて、電子書籍であれば、ネットでみつけた読みたい本をその場で購入できるのも魅力です。早朝であれ夜中であれ、瞬時に買うことができます。

最近、iOSの音声読み上げ機能を使うと文章を読み上げてくれることを知りました。読み上げ機能とは、文字通り、「本の文章を自動的に読み上げてくれる機能」のことです。正確には、Kindle独自の機能ではなく、iOSに備わっている音声読み上げ機能にKindleが対応している形です。日本語、英語、中国語などに対応しており、女性の声（Kyoko）男性の声（Otoya）が選択でき、読み上げ速度調整も可能です。

あくまでも機械が読んでるので、音声は極めて機械的です。漢字も正しく読み上げてくれるわけではなく、文章が意味不明になることも度々です。例えば「乳呑児」を「にゅうどんじ」と読み上げたりします。また、Kindle以外のアプリに切り替えたり、文章中に図があると読み上げが止まってしまう。またバッテリーの消耗なども気にしなければなりません。使い勝手は若干悪いのですが、慣れれば結構気にならなくなります。

音声読み上げ機能があれば、移動中、布団の中、家事の最中など、日常のあらゆる場面を読書時間に変えることができます。時間がゆるせば、ラジオから流れる「朗読の時間」のように聞き流し、

1日で数冊を読むこと（聞くこと？）も可能です。今まで、読もうと思って読めなかった本も読むことができるようになりました。ノイズキャンセリングイヤホンを併用すれば散歩しながらでも快適に聞くことができます。

文藝春秋を毎月Kindleで購入しています。今までは興味のある記事しか読みませんでした。今月は音声読み上げ機能を使い全ページ読破（聞破？）に挑戦しようと思っています。

（和）

塩原温泉の入り口“がま石トンネル”を抜けると、湯守田中屋という旅館がある。この旅館に溪谷野天風呂がある。旅館で受け付けを済ませて、川沿いまで320段の階段を下ったところに温泉がある。湯船は4つで、そのうち1つが女性専用、3つは混浴。勿論、源泉かけ流し。一番奥にある河原湯は川面と同じ高さにあって、湯につかっていると溪流の中にいるような気分になる。砂地の湯底から自然湧出する源泉はとろみがあってやや熱め。

帰りに崖の上まで階段を登る必要がありますが、サルに遭遇することもあり自然を満喫できます。

現在、日帰り入浴は日曜、水曜、木曜の11:00～15:00（14:00受付終了）と歯医者さん向けになっています。茨城からもアクセスが便利な塩原温泉で先生もリフレッシュしませんか？

（樹）

みんなの写真館

Photo
Gallery



竜神峡の鯉のぼり



国営ひたち海浜公園ネモフィラ



常陸大宮市小舟地区民家の芝桜



近隣民家の藤

(社)珂北歯科医師会 成井 敏幸

会 員 数

平成29年4月30日現在

支 部	会員数(前月比)	
日 立	120	-2
珂 北	137	-1
水 戸	154	+1
東西茨城	72	
鹿 行	105	
土浦石岡	173	+1
つ く ば	123	+1
県 南	178	+1
県 西	152	-1
西 南	105	
準 会 員	3	+2
計	1,322	+2

みんなの写真館写真募集！

このページには皆さんからの写真を掲載できます。表紙写真に関連した写真、御自宅の古いアルバムに埋もれた写真などを御送り下さい。

1種会員 1,144名
2種会員 40名
終身会員 135名
準 会 員 3名
合 計 1,322名



Ibaraki Dental Association

公益社団法人 茨城県歯科医師会

茨 歯 会 報

発行日 平成 29 年 5 月

発 行 茨城県歯科医師会 水戸市見和 2 丁目 292 番地

電 話 029(252)2561~2 FAX 029(253)1075

ホームページ <http://www.ibasikai.or.jp/>

E-mailアドレス id-05-koho@ibasikai.or.jp

発行人 征矢 亘



この会報には、環境に配慮して植物油インキを使用しております。