

茨 歯 会 報



ご当地 歯壇さん 茨城

No.580

茨城県歯科医師会
Ibaraki Dental Association

October
2017
平成29年

10



Contents

デンタルアイ	1
黒澤 俊夫	
会務	3
理事会報告	41
会務日誌	42
学術委員会だより	46
厚生委員会だより	48
学校歯科委員会だより	49
女性歯科医会だより	51
地区歯科医師会だより	53
(社)日立歯科医師会	
高根 正敏	
ピンクのエプロン	62
太田 佐登子	
リレー通信	63
深谷 聖	
追悼	65
国保組合 NEWS	68
赤えんぴつ	81

表紙写真について

徳川ゆかりの地を訪ねて
名古屋城と金の鯨鋒

(社)茨城県南歯科医師会 飯田 昭

地域完結型歯科医院への 転換と課題



副会長
黒澤 俊夫

この度2期目の副会長を拝命いたしました。虚心坦懐に職務を全うして参ります。よろしくお願い申し上げます。

さて、先ごろ発表された「経済財政運営と改革の基本方針（骨太の方針2017）」に、「口腔の健康は全身の健康にもつながることから、生涯を通じた歯科健診の充実、入院患者や要介護者に対する口腔機能管理の推進など歯科保健医療の充実に取り組む」と明記され、歯科医療界にとっては大きな追い風と言えます。一方、歯科保健医療ビジョンには、これからの「かかりつけ歯科医機能」として次の3要件が掲げられています。

- ①地域住民の口腔健康管理、外来患者の口腔機能管理－予防活動（健康教育 歯科健診）、フォローアップメインテナンス
- ②入院時の口腔機能管理－病院医師との連携、訪問歯科診療を実施している歯科医療機関と連携
- ③在宅等の口腔機能管理－医師、看護師、ケアマネとの連携、居宅、介護保険施設への訪問診療

しかし、これら3要件を満たすには「一人かかりつけ歯科診療所」には時間的、空間的、かつ物理的ハードルは高いと思われれます。そこ

で、かかりつけ歯科医機能を維持し、これらの3要件を緩和する具体策を以下のように提案します。

- ①かかりつけ歯科医間での連携、照会、一人ですべてを抱え込まないグループ診療づくり
- ②通院時より歯科病歴等を一定の書式「歯と口の健康手帳」（仮称）に収め、入退院時や在宅時にベッドサイドに携え活用する。
- ③口腔の健康をご自身で管理できない状況（認知症発症等）を想定し、通院可能なうちから口腔内の阻害因子に着目し戦略的抜歯、義歯の構成要素の簡略化を図る。
- ④各施設を地域診療所とみなし、歯科室を設ける。そして、施設内歯科室は輪番制、かかりつけ歯科医の往診、また歯科衛生士を配備し、口から食べる機能を支援する。
- ⑤後方支援機能を担う病院歯科との連携体制を強化、病院歯科の役割や業務の明確化。

以上かかりつけ歯科医が地域包括ケアシステムに参画しやすい方策について私見を述べてみました。

それでは、病院医師、在宅医師と私たち歯科医はどのように向き合えばよいのでしょうか。抱え持つ具体的な課題について、病院医師、在

宅医師それぞれの立場から次のような回答をいただきました。

課題1. 施設入所者が誤嚥性肺炎で入院、退院後訪問診療したが顔貌が大きく変わり口腔周囲の筋肉の硬直が強く、義歯をやっとの思いで装着した。入院時の栄養管理、歯科医の栄養管理チームの参加について、どうお考えでしょうか。

病院医師の回答：誤嚥性肺炎で入院、絶食点滴で肺炎は改善したものの、廃用萎縮が進んで寝たきりになるという例がまだ多いと感じています。疾患を治すことは重要ですが、退院後の生活も考えた視点が医療者には必要でしょう。安易な絶食・安静を行わないことや十分な栄養のもと早期離床や早期リハビリを勧めることなど少しずつですが意識は変革してきていますが、まだまだ先は長いと感じています。

入院患者が瞬く間に要介護状態に移行する例は少なくない。これは、入院中の寝たきり安静により、1日に0.5%以上の骨格筋が失われることによるとされる。10日入院すれば5%の筋量低下になる。飢餓状態では1日1.25%の筋量低下。入院での床上安静で、さらに食べられない状態が続いたら骨格筋の萎縮は急速に進むことになる。高齢者医療の世界では、加齢による骨格筋量の低下と要介護度を結びつけて捉えており、5歳年をとると骨格筋量は5%低下し、それは要介護度を2倍にさせるものだという。早期離床、早期退院へむけて周術期口腔機能管理の果たす役割は大きく病院医師との連携は今後ますます重要になって参ります。

課題2. 要介護高齢者の7割が歯科治療を必要とするのにもかかわらず、歯科医療が提供されない現状があります。在宅歯科に向ける在宅医からのご提言をお伺いします。

在宅医師の回答：在宅医としては歯科の知識がない、情報共有ができていない、この2点が大きな課題。具体的には①有症状時以外で、どのような状態ならコンサルトすべきなのかが解らない。②歯科の知識のないスタッフには、実際の診療を見ること、非常に大きな歯科啓発につながり、歯科にコンサルトする症例が飛躍的に増える。③入院時に歯科専門職による歯科スクリーニングが必須化されると、歯科の関わりが増えるのではないのでしょうか。④歯科の専門職が、地域多職種の会に積極的に参加していただき、顔の見える関係性のなかで、お互いの問題点を共有することにより連携が促進される。⑤退院前カンファや担当者会議への参加や情報提供をしていただけると、多職種で歯科の情報共有ができる。⑥四師会で作成された連携シートやICTでのやり取りで情報共有できれば、少ない労力で多職種への啓発にもつながるのではないのでしょうか。

以上、在宅医師から寄せられた数々の示唆は、2025年に向け「病院から地域へ」と声高に叫ばれている中、かかりつけ歯科医機能のあり方への貴重な提言と受けとめています。

歯科医師が診療室から地域へ、地域包括ケアシステムに参画するためには、医師はじめ多職種の方々の話に真摯に耳を傾け、お互いの意見を共有することが大きな推進力となり、肝要と思われまます。

会務

関東地区歯科医師会役員連絡協議会開催される

8月31日、平成29年度関東地区歯科医師会役員連絡協議会（当番：山梨県歯科医師会）が、甲府市の甲府富士屋ホテルにおいてメインテーマを「2025健康長寿社会に向け、歯科の果たすべき役割の具現化を目指して」として開催された。関東地区の各都県より役員、委員など約120名が集まり午前11時から分科会、午後1時30分から、山梨大学大学院総合研究部医学域社会医学講座 山縣太朗先生の特別講演（演題：健康寿命日本一・山梨県の取り組みと現状）が開催された。

分科会は、第1分科会（1. 基金の利活用と診療報酬改定への対応について）、第2分科会（今後の組織運営について）、第3分科会（地域包括ケアシステムにおける在宅歯科診療について）、第4分科会（周産期から始まる健康長寿社会への取り組みについて）の4つに分かれ、意見交換、協議を行った。内容は後述の分科会報告をご覧ください。

午後4時30分からの全体協議会では、三森幹夫山梨県歯科医師会長の挨拶の後、退任役員記念品贈呈、来賓挨拶（後藤山梨県知事、堀日本歯科医師会長、高橋日本歯科医師連盟会長、川本日本学校歯科医会会長）、来賓紹介と続き、次期当番県は東京都と決定した。続いて、議長に三森山梨県歯科医師会長、副議長に山崎東京都歯科医師会長が選出され、前年度協議会処理報告は群馬県、協議では、日歯へ要望書を提出することが決定された。



理事会報告

第6回理事会

日時 平成29年8月17日（木）14時30分

場所 茨城県歯科医師会館 会議室

1. 報 告

(1) 一般会務報告

(2) 退会について

(3) 後援依頼について

認知症市民フォーラムin土浦 手をつなごう
地域の輪

【県言語聴覚士会】後援名義の使用許可に
ついて

日本介護支援専門員協会 北関東ブロック
研修大会inいばらき

茨城における小児の発達を支える地域リハ
ビリテーションを考える会

(4) 疾病共済の支払いについて

日立地区 1名 41日

鹿行地区 1名 15日

(5) 各委員会報告について

学術委員会、厚生委員会、医療管理委員
会、地域保健委員会、介護保険委員会、学校
歯科委員会、社会保険委員会、専門学校

2. 協議事項

(1) 【日立歯科医師会】後援及び事業補助依頼
について

標記について、承認した。

(2) 支部事業資金援助依頼について（県西歯科
医師会）

標記について、承認した。

(3) 児童虐待早期発見歯科プロジェクトチーム
委員（案）について

標記プロジェクトチーム委員について承認
した。

(4) 茨城歯科専門学校講師会規定改正（案）に
ついて

標記規定改正について承認した。

(5) 茨城歯科専門学校50周年記念式典の開催に
ついて

平成30年10月18日（木）に開催すること
について承認した。

(6) 県立茨城東高校インターンシップ協力依頼
について

標記について、協力することについて承認
した。

(7) 平成29年度第1回地区会長協議会について
協議事項の担当者を決定した。

(8) 長寿祝金の贈呈について

標記について承認した。

(9) いい歯の日新聞掲載について（茨城新聞）

広報委員会担当の柴岡理事に一任すること
について承認した。

会務日誌

- 8月17日 第6回理事会を開催。【日立歯科医師会】後援及び事業補助依頼、支部事業資金援助依頼（県西歯科医師会）、児童虐待早期発見歯科プロジェクトチーム委員（案）、茨城歯科専門学校講師会規定改正（案）、茨城歯科専門学校50周年記念式典の開催、県立茨城東高校インターンシップ協力依頼、平成29年度第1回地区会長協議会、長寿祝金の贈呈、いい歯の日新聞掲載について（茨城新聞）協議を行った。
- 出席者 森永会長ほか18名
- 8月17日 第1回地区会長協議会を開催。共済制度、診療所閉鎖に伴う会員種別、認知症対応力向上歯科医師研修事業、今年度の後期高齢者歯科健診事業、スポーツデンティスト養成講習会、復職支援講習会、フッ化物応用推進事業、学生募集、口腔センター土浦新築工事の進捗状況、提出議題・要望等について協議を行った。
- 出席者 間宮日立歯科医師会長ほか28名
- 8月22日 総コンシステム研修会がホテルテラスザガーデン水戸にて開催され、労保連労働災害保険事業ほかについて研修が行われた。
- 出席者 須能
- 8月22日 摂食嚥下研修会の2回目を開催。「哺乳・離乳・自食機能の発達とその障害」について研修を行った。
- 受講者 74名
- 8月23日 保険医療機関に対する個別指導が厚生局茨城事務所にて実施された。
- 対象医療機関数 6
- 8月24日 第6回歯科助手講習会を開催。「歯科技工」「技工材料の取扱い」について講義を行った。
- 受講者 45名
- 8月24日 第4回地域保健委員会を開催。高齢者よい歯のコンクール予備審査、訪問インタビュー、歯科保健賞予備審査、生活習慣病対策事業と禁煙支援研修会、出前教室、県民歯科保健大会、フッ化物応用推進事業、口腔内細菌カウンタ・口腔内水分量測定機器使用方法、健康づくりキャンペーン・生活習慣病予防フォーラム出展について協議を行った。
- 出席者 北見地域保健部長ほか10名
- 8月24日 第5回広報委員会を開催。会報7・8・9合併号の校正、会報10月号の編集、日歯モニター選出について協議を行った。
- 出席者 柴岡広報部長ほか5名
- 8月24日 第2回茨城スポーツ・健康づくり歯学協議会プロジェクトチーム委員会を開催。いばらきスポーツデンティスト養成講習会、平成30年開催 日本スポーツ・健康づくり歯学協議会、

いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会実行委員会宿泊・衛生専門員会医事・衛生部に係る委員推薦について協議を行った。

出席者 荻野いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会プロジェクトチーム委員長ほか11名
 8月27日 北関東甲信越ブロックHIV感染者の歯科医療情報交換会が新潟医療人材センターにて開催された。

出席者 村居常務
 8月28日 第2回茨城県医療審議会保健医療計画部会が県医師会にて開催され、第6次茨城県保健医療計画の進捗状況ほかについて協議が行われた。

出席者 森永会長
 8月28日 第1回茨城県医療費適正化計画策定委員会が県医師会にて開催され、医療費適正化計画に係る基本方針ほかについて協議が行われた。

出席者 森永会長
 8月31日 関東地区歯科医師会役員連絡協議会が甲府市「甲府富士屋ホテル」にて開催される。メインテーマは「2025健康長寿社会に向けて、歯科の果たすべき役割の具現化を目指して」で、第1分科会（基金の利活用と診療報酬改定への対応について）、（関東地区歯科医師会大規模災害対策について）、第2分科会（今後の組織運営について）、第3分科会（地域包括ケアシステムにおける在宅歯科診療について）、第4分科会（周産期から始まる健康長寿社会への取り組みについて）に分かれテーマに沿って協議が行われ、その後は特別講演、全体会が行われた。

出席者 森永会長ほか11名
 9月 2日 茨城県病院歯科医学会総会が茨城県南生涯学習センターにて開催され、平成28年度決算、平成29年度予算承認の件ほかについて協議が行われた後、「海老名市地域包括ケアシステムにおける病院歯科の役割」の講演が行われた。

出席者 森永会長ほか1名
 9月 3日 第2回学術委員会を開催。有病者歯科医療実践スキルアップセミナー、歯科医学会誌の編集、学会誌巻末の投稿規程、第26回茨城県歯科医学会、栃木県歯科医学会、来年度シンポジウムについて協議を行った。

出席者 今湊学術部長ほか9名
 9月 3日 有病者歯科医療学会スキルアップセミナーを開催。「高齢者の心身の特性と口腔機能の管理」、「感染症対策」、「偶発症に対する緊急時の対応、医療事故」の研修の後、「口腔内分泌物吸引について実習の流れ」について吸引シミュレーションモデルを用いての実習が行われた。

受講者 38名
 9月 4日 第2回茨城県在宅医療の連携体制構築に関する検討委員会が県庁舎にて開催され、第7次保健医療計画骨子案の取りまとめについて協議が行われた。

出席者 征矢副会長
 9月 5日 第1回県医療事故調査等支援団体連絡協議会が県医師会にて開催され、茨城県の事例報告

ほかについて協議が行われた。

出席者 森永会長

9月 6日 内外情勢調査会9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

9月 6日 第2回茨城型地域包括ケアシステム推進センター運営協議会が県医師会にて開催された。

出席者 森永会長

9月 6日 第5回厚生委員会を水戸市内にて開催。第39回茨城県歯科医師親善地区対抗ゴルフ大会の運営、県民歯科保健大会時の講演会、平成30年茨城県歯科医師会新年会の余興について協議を行った。

出席者 増本厚生部長ほか10名

9月 7日 第39回茨歯会親善地区対抗ゴルフ大会をスターズ笠間ゴルフ倶楽部にて開催。団体戦の結果は土浦石岡歯科医師会が優勝、準優勝は鹿行歯科医師会、3位は水戸市歯科医師会となった。個人戦では富永明弘氏（水戸市歯科医師会）が優勝、準優勝は鯨岡創一郎氏（日立歯科医師会）、3位は佐川武義氏（珂北歯科医師会）であった。

参加者 105名（会員99名、招待者ほか6名）

9月 7日 第5回地域保健委員会を開催。高齢者よい歯のコンクール審査会、歯科保健賞審査会について協議を行った。

出席者 北見地域保健部長ほか6名

9月 7日 8020高齢者よい歯のコンクール審査会にて、応募のあった105名の高齢者について審査を実施。最優秀には日立市の西野宮弘明さんが選ばれた。

出席者 長島県保健予防課長補佐ほか16名

9月 7日 茨城県歯科保健賞審査選考委員会を開催。候補として申請のあった個人2件、団体2件に対し審査を行った結果、団体の部の結城市地域ケア研究会（CARE TEAM INFINITY（CTI））を選出した。

出席者 武藤県厚生総務課長補佐ほか14名

9月 7日 第4回社会保険正副委員長会議を開催。提出議題の決定、薬剤師からの質問、基金の再審査等について協議を行った。

出席者 榊社会保険部長ほか2名

9月 9日 「佐賀県歯科医師会創立100周年記念祝賀会」がホテルニューオータニ佐賀にて開催された。

出席者 森永会長

9月 12日 県医療審議会が県庁舎にて開催され、第7次茨城県保健医療計画の策定ほかについて協議が行われた。

出席者 森永会長

9月 13日 第5回社会保険正副委員長会議を開催。第5回委員会、指導、社会保険指導者研修会、審査委員連絡協議会、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3名

- 9月13日 第5回社会保険委員会を開催。審査委員連絡協議会の提出議題、社会保険指導者研修会、疑義について協議を行った。
出席者 榊社会保険部長ほか20名
- 9月14日 第2回学校歯科委員会を開催。学校歯科保健研修会ビデオの配布、1歳6ヶ月、3歳児検診における資料の配布、日本スポーツ振興センター災害共済給付のマニュアル、平成30年度学校歯科保健研修会講師の決定、「フッ素における周辺地域の状況」について協議した。
出席者 千葉学校歯科部長ほか10名
- 9月14日 歯と口の健康に関するポスターコンクールの第1次審査を実施。県内の小・中学校より集まったポスター711点に対して審査を行い、小学校67点、中学校41点の作品を第2次審査会に向けて選出した。
- 9月14日 日本看護学会一在宅看護一学術集会開会式がつくば国際会議場にて開催された。
出席者 征矢副会長
- 9月14日 第186回日歯代議員会が日歯会館にて開催される。議員会議長及び副議長選出の件、決算特別委員会委員承認の件、運営特別委員会委員承認の件について議事が、その後時局対策について協議が執り行われた。
出席者 森永日歯代議員ほか2名
- 9月14日 日本歯科医師会役員就任披露パーティーがホテルニューオータニにて開催された。
出席者 森永会長ほか2名
- 9月14日 新規指定個別指導が厚生局茨城事務所にて実施された。
対象医療機関 8
- 9月14日 第6回広報委員会を開催。会報10月号の校正、会報11月号の編集、委員会の開催回数、原稿の締切りについて協議を行った。
出席者 柴岡広報部長ほか5名
- 9月18日 関東女性歯科医師の会が水戸プラザホテルにて開催された。
出席者 森永会長
- 9月20日 第93回日学歯総会が日歯会館にて開催され、総会議長・副議長の選出の件、予算決算特別委員会委員の選出の件、議事運営特別委員会委員の選出の件について議事が執り行われた。
出席者 森永日学歯代表会員
- 9月20日 歯と口の健康に関するポスターコンクール第2次審査会を開催。県内小・中学校から応募のあった711点の中から第2次審査に残った小学校67点、中学校41点について審査を行った。
出席者 千葉理事
- 9月20日 第3回県総合がん対策推進検討委員会が県薬剤師会館にて開催され、茨城県総合がん対策推進計画一第四次計画一計画案ほかについて協議が行われた。
出席者 渡辺専務



スキルアップセミナー

『吸引シミュレータを用いた口腔内分泌物吸引手技研修会』

学術委員会 山崎 貴也

去る9月3日(日)、茨城県歯科医師会館にて日本有病者歯科医療学会・茨城県歯科医師会共催のスキルアップセミナーが開催されました。定員30名に達する先生方にご参加いただき、とても活気のあるセミナーとなりました。

まず初めに、日本有病者歯科医療学会理事長今井 裕先生と本会の森永和男会長よりご挨拶頂きました。

講義①は、「高齢者の心身の特性と口腔機能の管理」について海老名総合病院歯科口腔外科部長石井良昌先生よりご講演頂きました。現在死亡原因第6位の不慮の事故の中で、最も多いのが不慮の窒息であり、咀嚼嚥下の重要性の再確認から始まり、日常生活動作(ADL)の様々な評価法、栄養アセスメントの意義と評価等、高齢者の状態把握の方法を学びました。内視鏡を用いた咀嚼嚥下のメカニズムを実際の症例を通して普段見る事の出来ない部位を確認し、より理解を深める事が出来ました。



講義②は、「感染症対策」について、つくばセントラル病院歯科口腔外科部長 廣島広実先生よりご講演頂きました。現在のつくばセントラル病院で行われている感染症対策をもとに、手指洗いから个人防护具の選び方、滅菌・消毒の手順についての説明があり、接触予防策としての使用器械・医療器具の取り扱い方、環境面での対応、空気・飛沫感染の予防策など、一般の歯科医院でも必要不可欠な内容でした。



講義③は、「偶発症に対する緊急時の対応、医療事故」について、日本歯科大学付属病院口腔外科准教授 石垣佳希先生よりご講演頂きました。偶発症の対応について、麻酔に関連する合併症・偶発症、全身的偶発症、抗血栓療法患者の対応の3つに分けて説明があり、緊急対応については、BLSの方法を医局員によるコメディタッチの動画で説明されるなど、とても心に残る内容でした。医療事故については、歯科医療における事故の現状とそれに対する対応策についての説明があり、

いつ起きてもおかしくない事なので日々の患者・スタッフ対応についての重要性を再認識させられる内容でした。

実習の前に、浜松医療センター口腔顎顔面センター長 内藤克美先生より、「口腔内分泌物吸引について実習の流れ」についてご講演頂き、その後上記の4講師と実習講師の石岡第一病院口腔外科の萩原敏之先生、福澤 智先生、森永桂輔先生のご指導により、6つのグループに別れ「吸引シミュレーションモデルを用いての実習」が行われました。実技者とチェック項目の記録者の2人1組となり、チェック項目にそって進めるも吸引カテーテルの挿入は難しく悪戦苦闘しながら実習されていました。



5時間を越える長丁場にも関わらず、すべての先生方が最初から最後まで真剣に取り組まれている姿を見て、とても内容の濃い身になるセミナーでした。

ご多忙の中、今井 裕先生、石井良昌先生、廣島宏美先生、石垣佳希先生、内藤克美先生、萩原敏之先生、福澤 智先生、森永桂輔先生、誠にありがとうございました。

今回は「口腔内分泌物吸引」の実習を選択しましたが、スキルアップセミナーには他に「静脈路確保」「心肺蘇生」「口腔内止血方法」の実習があります。今回のセミナーの反応や今後の会員の希望を確認して、来年度以降も計画したいと思いますので今後も宜しくお願い致します。

さて、恒例の第26回茨城県歯科医学会ですが、来年2月25日（日）に水戸プラザホテルにて開催されます。「口演発表」「ポスターセッション」「テーブルクリニック」の演題申し込みを開始しました。申込期限は10月末日です。今回も多数の発表をお待ちしております。



第39回 茨城県歯科医師会親善 地区対抗ゴルフ大会

厚生委員会 海老原 康晴

9月7日(木) スターツ笠間ゴルフ倶楽部にて99名の参加のもと茨城県歯科医師会親善地区対抗ゴルフ大会が開催されました。

井上誠一の最後の作品で設計人生の集大成が表現されている名コースといわれているだけあり、攻めるホールと守るホールを考えてまわらないと好スコアが出ない戦略性に富んだコースでした。そんな難しいコースをものともせず、上位の先生方は素晴らしいスコアを叩き出しておりました。

その中でも、グロス73という素晴らしいスコアでホールアウトした水戸地区 富永明弘先生が、ベスグロ優勝。団体戦は5人全員70台で土浦石岡地区が優勝でした。

表彰パーティーも例年同様盛り上がり、ゴルフのプレー中の緊張感とはうってかわってとても楽しい時間となりました。これも参加頂いた先生方の御協力のおかげと感謝いたしております。

また来年もたくさんの先生方に御参加頂けますようよろしくお願い致します。

団体戦結果

優勝 土浦石岡地区 379

荒川 幸治 74	茶園 基史 75
千葉 順一 75	鈴木麻里子 76
色川 敦士 79	

準優勝 鹿行地区 390

荒野 実 76	草野 廣幸 77
大寄 哲也 77	本間 雅彦 79
沼田 裕之 81	

3位 水戸地区 399

富永 明弘 73	米川 久 77
村居 幸夫 81	若松 孝典 82
薄井 稔 86	

4位 県南地区 400

5位 つくば地区 412

6位 日立地区 417

7位 珂北地区 418

8位 県西地区 431

9位 西南地区 436

10位 東西茨城地区 442

ベスグロ

1位 富永 明弘 73

2位 荒川 幸治 74

3位 茶園 基史 75

個人戦

優勝 富永 明弘 NET 67

準優勝 鯨岡創一郎 NET 68.4

3位 佐川 武義 NET 68.6

4位 荒野 実 NET 70.0

5位 伊澤 武志 NET 70.0

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）東京・市ヶ谷の歯科医師会館にて「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な歯・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

—指定校（地域）での実践的な研究を推進していくために—

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。



株式会社 岩瀬歯科商会



株式会社岩瀬歯科商会
iwase Dental Supply Inc.

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。

■ 一般社団法人 岩瀬市工業団地
■ 代表取締役 岩瀬 浩二
■ 代表取締役 岩瀬 浩二 (特定保守管理医療機器)
■ 代表取締役 岩瀬 浩二 (特定保守管理医療機器)
■ 代表取締役 岩瀬 浩二 (特定保守管理医療機器)

製造販売・製造
株式会社モリタ東京製作所

本社〒260-0811 埼玉県さいたま市中央区上落合2-1-24 TEL.048-852-1315
伊原工場 埼玉県北足立郡伊原町小室7129 TEL.048-723-2621

発売
株式会社モリタ

大阪本社 大阪府吹田市港水区3-33-18 TEL.06-6380-2525
東京本社 東京都台東区上野2-11-15 TEL.03-3834-6161

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	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	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



平成29年度関東女性歯科医師の会報告

茨城県女性歯科医会 高木 幸江

関東女性歯科医師の会が平成29年9月18日（祝）に水戸プラザホテルで開催されましたので、ご報告いたします。数日前より台風が心配され、当日明け方まで強風で交通マヒを心配しましたが、無事開催することができました。

関東女性歯科医師の会は1都6県に山梨県を加えて、輪番制で開催されています。本年は茨城県が当番県となりました。私達は約1年前より準備をはじめ、茨城県歯科医師会をはじめ、企業の方々、茨城県保健福祉部厚生総務課、結城市役所商工観光課など多くの方々のご協力を得て、盛大に開催することができました。愛知学院大学歯学部同窓会よりオブザーバー参加があり、100名の参加がありました。全体会、講演会、懇親会の3部構成で行われました。

1) 全体会

当番県会長（茨城県 萩原洋子先生）挨拶に始まり、前年度の報告、各県都の活動報告、平成29年度代表者連絡会（平成29年5月28日 茨城県主催で開催）報告がなされた後、協議に移りました。
①代表者連絡会の在り方について②会計報告の在り方について③全国で活動している「女性歯科医師の会」の調査についての協議が行われました。

○女性歯科医師が増えるこれから、若い世代が活躍できるよう環境整備が必要なこと

○女性歯科医師だからこそ出来る分野で活動を広げ、歯科界、社会に還元したい

など各県より貴重な意見が出されました。



次に以下のプレゼンテーションを行いました。

○神奈川県：男女共同参画についての会員アンケート調査結果（中村好子先生）

○茨城県：働く女性のための環境整備 託児所取り組み（小野寺鏡子先生）

最後に、茨城県より、ひとらぼの紹介を行い全体会が閉会となりました。

2) 講演会

狂言和泉流二十世宗家 和泉元彌氏に「技が伝えるもの～伝統芸能・狂言の世界～」と題して、

実演をまじえてご講演頂きました。600年前に始まった狂言が、どのようにして受け継がれてきたか、狂言とは何かなど基礎からお話し頂きました。また、演者にとって発声は大変重要なこと、口元、歯は観客席に向けられるため、お口の管理に気を付けていられるとのことでした。

お母様（和泉節子様）の解説のもと、和泉元彌様、お姉様（和泉淳子様 三宅藤九郎様）、お子様方の総勢7名の舞台を観賞し、あっという間の80分でした。最後に和泉節子様より、女性の力で和泉家を守り続けさせることの大切さ・大変さ、また、和泉淳子様よりは十九世和泉元秀様から「芸の前には、性別はない！」と言われ育てられ、史上初女性狂言師となったとのご挨拶がありました。これらは女性歯科院長、組織にも通ずることと激励され、沢山の拍手が起こりました。

3) 懇親会

来賓として、公益社団法人茨城県歯科医師会 森永和男会長、茨城県歯科医師連盟 高野一夫会長、一般社団法人水戸市歯科医師会 大澤賢祐会長のご出席を賜り、当会萩原洋子会長のご挨拶で懇親会が始まりました。小野寺鏡子先生には結城紬姿で司会を務めて頂きました。

森永会長より御心のこもった女性歯科医師応援のご挨拶を頂きました。また、東京都女性歯科医師の会会員として参加された石井みどり先生からも女性歯科医師の目線に立たれたご挨拶を頂きました。

懇親会では、各県の先生方や、同窓の先生方と楽しい一時を過ごしました。協賛頂きました企業も、女性であることから、子供向け健康教育グッズ、美容、サプリメント、アロマ、下着等、普段のデンタルショーではお目にかかれないものも多数出展されました。

全体会での充実した協議、非日常の世界の講演会、楽しい懇親会と、時間はあっという間に過ぎ、40分も予定時間をオーバーして閉会となりました。

今年3月に開催されました茨歯医学会に続き、



託児所を併設し4名の利用がありました。今回は、開始から終了までの長時間に渡っての託児が必要だったこと、利用者4名のうち1歳児が3名でベビーベットの設置やマンパワーが必要になってしまったこと等のため、受け入れ児を4名に制限しなければならず、お断りせざるを得なかった会員様が出てしまい今後の課題となりました。

最後に茨城県歯科医師会を始め、この会の開催にあたりご協力いただいた皆様には、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。



県北地区高等学校における 〈マウスガードに関するアンケート〉

(社)日立歯科医師会 学校歯科委員会

～はじめに～

顎口腔領域のケガの治療のために歯科大学の附属病院や口腔外科を訪れた人についてまとめると、いずれも交通事故が原因の一番目にあるのですが、階段などでの転倒や転落についてスポーツ外傷が3番目になっています。その割合はおおよそ10人に1人ということになります。われわれ一般歯科でも年間で数人はスポーツ外傷による受診があります。前回も記しましたが、独立行政法人日本スポーツ振興センターの報告によると、歯牙傷害による傷病見舞金の件数および額は他の部位の傷害を大きく引き離して一番多く、高等学校では5割を占めています。

顎口腔領域におけるスポーツ外傷は、歯の破折、軟組織の損傷、顎骨骨折、さらには脳震盪などにまで及ぶこともあります。これらの現症もさることながら、その損傷あるいは後遺症が与える肉体的、精神的な影響は、社会的生活を営む上で極めて重大です。このようなスポーツ外傷より顎口腔系をプロテクトする装置がマウスガードです。今回は、そのマウスガードの使用状況や関心度を調査させていただき、以下にまとめました。

～結果報告～

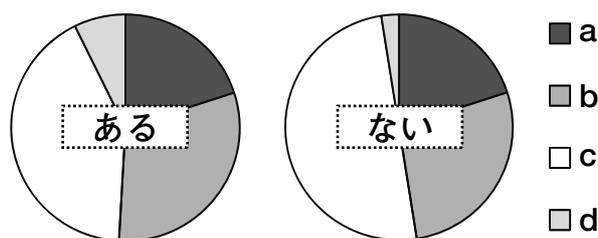
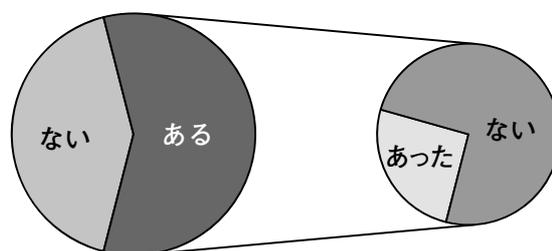
今回の集計は2つの見方をしました。一つ目はそのまま全体での集計（最初の円グラフ）、もう一

つは、運動種目により受傷等の機会が大きく異なることから、対人または対器具の接触機会が多いと思われる順に下記のとおり4分類した集計（2、3番目の円グラフ）をしてあります。

- サッカー ラグビー ハンドボール
ボクシング
- バスケット 野球 ソフトボール
- 柔道 テニス バドミントン 卓球 バレー
- 剣道 弓道 水球 陸上
ウェイトリフティング

問1. 安全やケガの予防等の研修会や講演会に参加したことはありますか？

→あるの方 その際にマウスガードについての話題はありましたか？



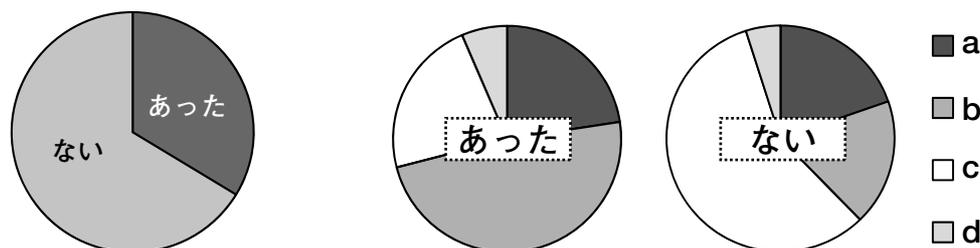
先生（顧問）方の受ける講習等についてその機

会や内容については存じ得ませんが、今回の調査では「講習を受けた」はほぼ半数、分類別でも特に差はなく同じ結果でした。また、「講習を受けた」の中でマウスガードについての話題に触れたのは約1/3程しかなく、いまだ認知度の低さが窺えます。公式試合においてマウスガード装着が認められて

いるものはいまだごく少数ですが、練習時においてはその限りではありません。口腔への損傷を最小限に抑えるために、先生方向けのマウスガードの有用性の講演、装着の普及と、部活動におけるマウスガード作成のための統一システムなどを構築できるよう検討中です。

問2. これまでに、部活動中に口や歯の傷害事故はありましたか？

→ あるの方 簡潔で構いませんので、状況とどのようなケガか教えてください



○傷害の事例（ある程度類似した状況をまとめました）

事故の起こった状況		ケガの状況
対戦相手との接触	14件	前歯破折、口腔内裂傷、口唇裂傷
使用器具による打撲等	6件	前歯破折、骨折
味方同士の接触	4件	前歯破折、口唇裂傷、口腔内出血
転倒などによる打撲	3件	前歯破折
その他		
くいしばり	1件	奥歯の摩耗

全体の中では約1/3で口の傷害事故を経験しています。そのうち、やはり a、b の接触の多いグループが傷害発生の大半を占めています。今回アンケート調査内容の不手際で、練習中の傷害、事故か公式試合中のものかの問いがありませんでしたが、もし練習中のものであれば上記の前歯破折、骨折、異常咬耗はマウスガードの装着で防げた可能性が高かったのではないかと思います。また今回は報告されていませんでしたが、歯の脱臼や脱落も起こることが多く、その予防効果もあります。

多くの回答をいただきましたが以下のように大別させていただきました。

- ・ウォーミングアップ・ストレッチ
- ・使用器具の安全点検
- ・テーピング・サポーター
- ・ヘッドギア・ヘルメットの装着義務
- ・ルールや危険行為の理解
- ・専門家・トレーナーの採用
- ・特に何もなし

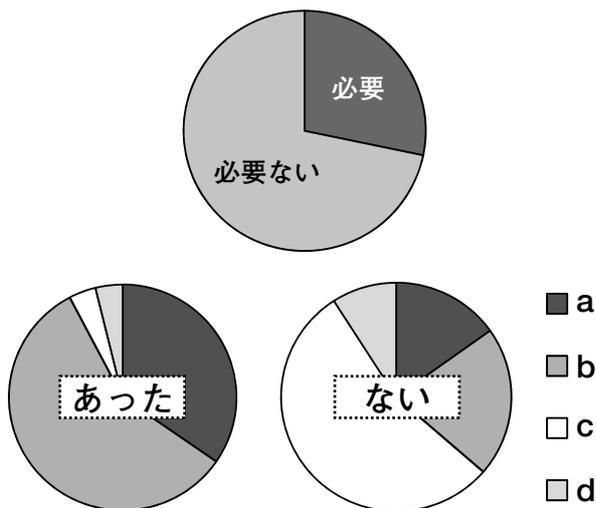
前回の調査では、ケガ防止のためのマウスガード装着は皆無でした。それに比べ各部活動によってそれぞれケガ防止のために多く工夫されていることが伺えます。比率の問題で体部への傷害の方がはるかに多い事への対処でしょう。体部のケガ

問3. 部活動において、何かケガの防止策として行っていることはありますか？

(マウスガードを除く)

が完治することが多いのに対し、歯へ何らかの傷害を受けた場合はそのほとんどが完治せず、人工物への置き換えなので生涯にわたり影響が残ることだけご理解ください。

問4. 自分の部活動では、ケガの予防にマウスガードの装着が必要だと思いますか？

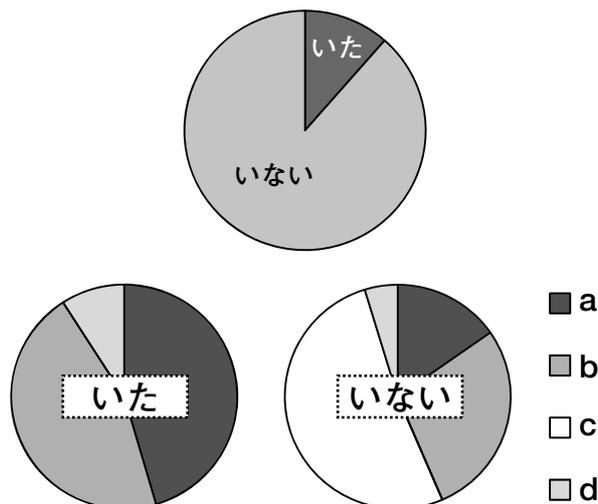


この回答では接触頻度グループ別で明らかに差が出て、a、bのグループを合わせると90%以上で必要性を認識しているようです。これは何らかの研修の際に話題として挙がったか、実際に傷害が起こった経験上かと思われます。これが実際の装着となると皆無になってしまうのはなぜか、これについてはぜひとも生徒さんへの調査をしたいところです。おそらくマウスガードの存在自体を知らない、他の人が誰も装着していない、(市販品を試して)気持ち悪くてやめた…などがあるでしょうが、おそらく一番は「先生に言われていないから」なのではないでしょうか？

問5. これまでに個人的にでもマウスガードを装着した生徒はいましたか？

→いた場合、どのようなものかをご存知ですか？

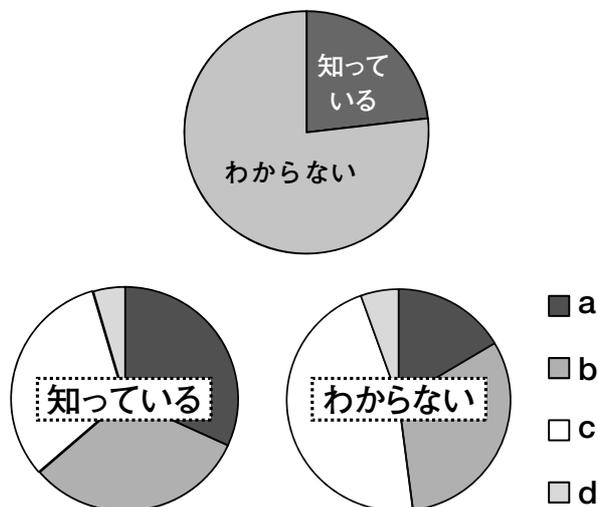
グラフのように「いた」の結果はごく一部だけでした。その装着のあったわずかは、接触機会の



多いa、bグループがほぼ全体を占めていたが、残りのわずかは、一番接触機会が少ないのではないかとみていたdグループでした。さらには、今回の調査対象の中でマウスガード装着義務があるのはラグビーとボクシングだけなので、それ以外でも装着している人が見受けられていることになり、少しずつでも周知されていることを窺わせます。

また、「いた」のなかでマウスガードが歯科医院での作製品と市販品かは半数ずつでした。市販品がかなり普及してきていますが、それぞれ利点、欠点があるのでそれについては後述します。

問6. 歯科医院で制作したマウスガードと市販品の物との違いはご存知ですか？



正直申し上げて、歯科医師の中でも全員がマウスガードを良く理解しているわけではない中で、1/4ほどの先生が理解されていたのには驚きました。グループ別の結果では特に有意差はなく、必要性を感じているグループの先生（顧問）方が「知っている」わけではありませんでした。せっかくの機会ですので、把握している範囲で既存の各マウスガードの違いを下記に記します。

①市販品マウスガード

既製のプレートを高温のお湯で軟化し、自分の口の中で直接圧接し硬化したものを最後にはさみで切り揃えるものです。ただ、大まかな出来上がりなので装着感が良くなく気持ち悪いのと、外れやすい、かみ合わせの不良で逆に運動能力の低下の恐れがあります。既製品なので2000円前後と一番安価です。

②専門業者によるマウスガード

専用キットを用いて自分で型を採り、それぞれの模型からオーダーメイドのマウスガードを作成してくれます。専門業者なので素材やカラーが大変豊富です。装着状態は問題無いようですが、自分で歯型を採ったものからの作成なので出来具合に差が出るのと、かみ合わせの調整や衛生状態の管理はできません。費用は8000円～20000円程です。

③歯科医院で作成するマウスガード

歯科医師あるいは歯科衛生士が歯型を採り、出来た模型上で作成するため適合性は良好です。また、かみ合わせの微細な調整ができるため、安全性と運動能力向上に役立ちます。また作成時に口腔内も観察するので、衛生状態や、かみ合わせ、歯並び等のアドバイスもできます。費用は本来なら15000円程の価値のものですが、実際はかかりつけの患者さんなら10000円以下で作成しているところが多いようです。

ちなみに、スポーツマウスガードは健康保険

では作製できません。

問7. もしケガの予防策として練習中のマウスガードを取り入れるとしたら、費用はいくらぐらいが妥当と考えますか？

実際の金額は前述のとおりなのですが、いただいた回答が予想をはるかに下回っていたので、下記のとおり小刻みに整理してみました。ちなみに、5000円以上としていただいた中でごく少数ですが8000円から10000円とご記入いただいた方はおそらく上記の現状を把握されているでしょう。

また、素材がゴム質なので、耐久性と衛生上の問題から約1年ごとに新しく作り直す必要があることを申し添えておきます。

¥ ~ 999	15
¥ 1,000~1,999	21
¥ 2,000~2,999	15
¥ 3,000~3,999	12
¥ 4,000~4,999	3
¥ 5,000以上	16
不明	4

問8. マウスガードに関する希望や要望がありましたらご記入ください

多かった順にお答えします

- ・マウスガードは何のため、メリット、重要性
→下記のまとめに記させていただきました
- ・装着によってプレーに支障はないか、息苦しくないか、気持ち悪くないか
→オーダーメイドのものであればいずれも心配なく、逆に能力向上、呼吸が楽になることもあります。市販普及品では逆の場合あり
- ・費用の問題、現在使用しているが高い
→実際の費用は前述させていただきましたが、金額の高い・安いは価値観の問題かと思われます。例えば1万円のマウスガード、月

800円程の歯の保険だとしたら… 他にもっとお金かかっていませんか？

ちなみに歯が折れてセラミックにしたら数万円、抜けたら失ってしまう上に、インプラントにしたら数十万円。スポーツをしている限りケガは避けて通れません。

・マウスガードの形状、交換時期、衛生面

→材質は殆どがEVA（エチレン酢酸ビニル共重合体）といって簡単に言うならゴム質のプラスチックです。主には上の歯に馬蹄形にかぶせるマウスピースです。汚れを吸収しやすいので、使用後の手入れは必須です。途中での出し入れは自分の口なので都度の清掃は気にしなくて大丈夫です。交換時期は以下の理由で約1年毎です

- ①強く咬むので消耗と変形がある
- ②材質の劣化で本来の役割を果たせなくなる
- ③普段は歯磨きと同じように手入れをしますが、汚れも吸収もするので不衛生になりやすい

～まとめ～

オーダーメイドのマウスガードを装着することによる効果は、主に以下のようなことが挙げられます。

- ・外れにくい、呼吸しやすい、気持ち悪くない
- ・歯牙の破折、脱臼、摩耗の抑制効果
- ・口腔内の裂傷防止
- ・顎や顎関節の保護および衝撃の緩和
- ・脳震盪、頸部損傷の予防効果
- ・バランス感覚、運動能力向上等の効果

スポーツ時に限らず、前回の調査で一番多かった自転車での転倒傷害などの際にも十分効果が期

待されます。ではなぜほとんど普及しないのでしょうか？ それはみなさんがほとんど歯科医院へ足を運ばないのと一緒に、残念ながらわが国では歯を大切にしないといけないという文化が乏しく、歯がどれだけ健康維持のために必要なものか、自他双方で見て審美的なことへの関心が薄いためかと思われます。

現在、マウスガードの装着が義務化されているのは、高校ラグビー・ボクシング・アメフト・キックボクシングに限られています。また、一部義務化または推奨されているのはサッカー・バスケットボール・野球他20種競技以上あります。一部では推奨の競技においても学校または部活動の単位でマウスガード装着による口腔のケガ予防の成果を上げています。

今後、2019年には茨城国体、2020年には東京オリンピックが控えている中で、スポーツに対する関心も高くなっていくでしょう。できましたら、ユニフォームや用具を買いそろえるのと同様に、マウスガードを作成するというのも当たり前のことになれるよう口腔に関心を持っていただくのと同時に、我々の側でもマウスガード作成のために気軽に来院してもらえよう研鑽をつみ、統一性を図ることをすでに検討課題とさせていただいています。

先生方にはお忙しい中ご協力いただきまして大変恐縮しておりますが、今後も上記活動を続けたいと思いますので、また必要に応じてご協力をお願いした際には、どうぞよろしくお願い致します。

金澤利幸 渡辺義宏 瀬尾修一 平澤孝敏
大村佐知子 佐藤学 豊田真士

水戸市歯科医師会 イブニングセミナー報告

統一テーマ：スタッフと共に学ぶ

「よく噛むことと食と健康」

講師：吉野 佳織

元常磐大学准教授、管理栄養士

健康運動指導士、博士（医学）



(社)水戸市歯科医師会 学術委員 高根 正敏

平成29年7月11日（火）に水戸市歯科医師会主催のもと、茨城県歯科医師会館においてイブニングセミナーが開催されました。今回は元常磐大学准教授の吉野佳織先生をお招きして、「よく噛むことと食と健康」という演題にてご講演いただきました。健康を維持するためにはバランスの取れた栄養と適度な運動、休養と言われます。それを実践するためには「口から何でも食べられる状態」を保つことが重要です。よく噛むことと健康、そして食のあり方について、赤ちゃんから高齢者までのライフステージやライフスタイルに視点を置いて講演していただきました。以下に、本公演の内容を要約してご報告させていただきます。

自己紹介として、吉野先生が研究されていた葉酸、ビタミンBの摂取量と循環器疾患死亡との関連について報告されました。葉酸、ビタミンB6の摂取量が多いグループでは、低いグループに比べ、女性では虚血性心疾患死亡リスクが葉酸では43%低下、ビタミンB6では53%低下し、男性では心不全のリスクがそれぞれ50%と61%低下した。ビタミンB12では女性の脳梗塞死亡リスクが54%低下した。これは、脳卒中、虚血性心疾患、循環器疾患を引き起こす因子の中にホモシステインがあり、ホモシステインサイクルに関係のある葉酸、ビタミンB6、ビタミンB12の摂取量が多いと各疾患の



リスクが下がるというものです。このことより、葉酸（青い野菜、豆類、緑茶等）、ビタミンB6（牛や豚、鳥のレバー、魚の赤身、ヒマワリの種やピーナッツなどの種実類）、ビタミンB12（魚介類などの動物性食品）を毎日の食事で摂取することを心掛けることが大切。

健康とは、病気でないとか、弱ってないということではなく、肉体的にも、精神的にもそして社会的にもすべてが満たされた状態にあることをいう。つまり、自分にとって「いい感じ」を手に入れられるか、キープできるかということ。

栄養補給経路から考えると、経口的栄養補給、経静脈栄養補給など、体の状態により多種にわたり、実は口から食事が出ることはとても限られた大切なことである。

食べ物を食べることを考えると、「口から食べる(生理学)」、「好き嫌い(気持ち)」、「誰と?いつ?どこで?(食環境)」、「美味しい(味覚)」などが年齢と共に変化していく。

必要な栄養を摂取するために食材を加熱し調理するのだが、「加熱する」には安全、保存、美味と食べやすさを与える意味がある。

最近では食育の中でも栄養以外に共食(誰と食べるか)が重要視されている。

食習慣の定着に影響を与える因子は年代により異なる。

●離乳期 → 学童期 → 思春期

- ・食行動の基礎 ・五感の発達 ・味の認識
- ・自立
- ・味覚、嗅覚 ・単純な味から複雑、複合的な味へ→選択の始まり
- ・家族、友人 ・人格形成 ・しつけ

●思春期 → 青年期 → 成人期

- ・社会的広がり ・食体験の広がり ・食習慣の充実 ・自由と責任
- ・複雑、複合的な味(苦味、辛味、えぐみ、旬の味) ・家族、友人
- ・社会とのつながり(お酒、宴会) 味の認識 →食の自由
- ・好きなものを食べたい、健康のために食べたい、食べることに興味がない

●中壮年期 → 老年期(高齢期の前半と後半)

- ・再定着 ・健康度の個人差
- ・味覚、嗅覚の衰え ・食欲の有無 ・食の自立 →準備できない、したくない
- ・家族、友人 ・咀嚼、嚥下

食物繊維の働き

①腸内環境を整える。②便秘を予防する。③血

糖値の急激な上昇を抑える。④コレステロールの吸収を抑制する。⑤過食による肥満防止。

噛みにくいけど、とても重要。しかし、子供の嫌いな食べ物の上位は野菜がたくさん入っている。児童生徒に関する食生活アンケートで、「嫌いなものはどうしていますか?」との問いに「がまんして食べる」は中学校より小学校、女の子より男の子のほうが高かった。「嫌いなものはない」は、女子より男子が高かった。

早食いと肥満の関係

食事の速さと肥満度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20歳時点からのBMI増加量も高い事が分かった。さらに、「早食い」と「お腹いっぱい食べる」かどうかとBMIの関連を分析した結果、「早食い」と「お腹いっぱい食べる」習慣を持つ人はBMIが高く、両方の習慣を持つ人はさらにBMIが高い事が分かりました。これは食べてからお腹いっぱいを感じるまでは時間がかかるので、ゆっくりとよく噛む咀嚼が大切。

時間と栄養学

代謝活動から見ると、肝臓は朝活発に働くので、朝にたんぱく質、ビタミンとしっかり摂り、夜は肝臓、膵臓を休ませるため、21時以降はアルコールや脂質を控え目にする。

主時計遺伝子の1日のリズムは25時間。そのずれを朝の光を感じることで調整する。小腸や肝臓にも時計遺伝子があり、朝食をとることで調整する。朝日を浴びてしっかりと朝ご飯を食べれば、中枢と末梢の時計遺伝子が同調し、円滑な1日のスタートが出来る。

咀嚼回数と各種栄養摂取量

食べ物をよく噛めなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維な

ども摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れにつながる事が考えられる。

噛める人と噛めない人では噛める人の身体能力の方が優れているし、平均余命はあまり変わらないが健康余命が有意に長くなっている。

ロコモティブシンドロームと低栄養

高齢者には低栄養が起りやすい。噛む力や栄養などを表にしたユニバーサルデザインフードがある。

以上の内容を、管理栄養士として対応した実例を交えてお話ししていただきました。

また、事前に学術委員会で気になる栄養学に関する質問を挙げていたのですが、その問いに対して研究論文等を用いて詳しく解説していただきました。

●人種による食文化と健康

「食塩摂取量と高血圧の関係」「乳製品の取り方と糖尿病の関係」について研究論文を用いて解説していただきました。

・人種による高血圧発症は関係がなく、食習慣による食塩摂取量が大きく関与している（インターソルト・スタディ）。1日に食塩3g程度しか摂取していない地域ではとても血圧が低く、健康に生活していることから、我々も必要な食塩量は1～3gではないかともいわれている。調理されたものに、テーブルで味付けを追加する必要はないと思います。高血圧は脳卒中、虚血性心疾患だけでなく心房細動のリスクになる事が解ってきた。

・牛乳の摂取量と全死亡のリスクについて、スウェーデンの研究では、牛乳の摂取量が多いと男



女共に全死亡・心血管疾患死亡リスクが有意に増加するという結果が報告されている。一方、日本では牛乳の摂取頻度が「月1回～2回」とそれ以上の男性では、「飲まない」に対して全死亡リスクが有意に低下という逆の結果が出た。これは、そもそも食習慣が異なり、欧米人では牛乳を飲むだけではなく、チーズやヨーグルトなどの加工乳製品も摂取するし料理にも牛乳をたくさん使用する。そもそもの摂取量が異なり、摂取量の分布では欧米で一番摂取量が少ないカテゴリーと日本で一番摂取するカテゴリーでもほとんど重ならないと言えるほど異なっている。また、欧米人は乳糖耐性を持つ人がほとんどであるが、アジア人では持っていない人も多く、近年、乳製品の摂取は増えてきたが、まだまだ欧米には及ばない。スウェーデンの文献の考察でも「今回のこの結果を他の人種・民族にそのまま当てはめられるとは限らない」と明記されている。

●「はやり」の糖質制限について

糖尿病の治療で糖質を制限するのは良いが、健康な人は糖質制限をするのはお勧めではない。体重を落としたければ食べ過ぎをしているようならやめて、野菜をたくさん摂取するようにする。脂肪の摂取も控える。栄養学では、1日摂取エネルギーの50～60%を糖質（主食）で摂るのが良いと言われている。

低脂肪食・地中海食・低炭水化物食による体重変化では、6か月では糖質制限が一番減少するが、後戻りがあり、2年から3年でその他の食事と変わらなくなった。大切な何を抜くかではなく、飽きずに続けること。

摂取エネルギーを制限する場合も、何を抜くではなく、バランスよく摂取することが大切。

以上、今回の講演の要旨をご報告させていただ

きました。「口は全身の入り口」といいますが、我々歯科医師は口の中の病気だけを見るのではなく、食べることを通して患者さんごとの栄養摂取、健康についてお話しし、指導が出来るとさらに歯科の重要性が増してくるのではないかと感じました。そのためには医院全体で情報を共有し、同じ方向を向きながら患者さんをサポートする必要があります。ぜひ、スタッフと共に、明日からの臨床に役に立てていきたいと思っております。



〒310-0911 茨城県水戸市見和2-292
 公益社団法人
茨城県歯科衛生士会
 TEL・FAX 029-253-5807
<http://www.ibaraki-dh.net/>
 E-mail jimuj@ibaraki-dh.net

(公社)茨城県歯科衛生士会 東西茨城支部 太田 佐登子

早いもので歯科衛生士になって19年、歯科衛生士会の活動に参加するようになって5年が経ちました。

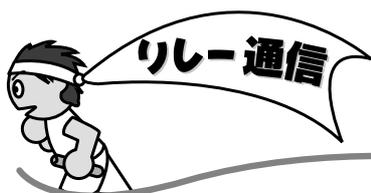
歯科衛生士会の活動では、歯科診療所ではなかなか経験できないことが沢山あります。大勢の前でお話しをしたり、大きな口を開けて健口体操をしたり歌を歌ったり・・・歌が苦手な私にとってこれだけは何度やっても慣れません。高齢者や障害者、有病者などそれぞれに合った口腔衛生指導。診療所の経験だけではとても足りません。

次は〇〇に行くからと、歯科雑誌のバックナンバーを読みあさっても鋭い質問にタジタジになってしまうこともあります。

最近、診療所でも医科歯科連携が進み周術期の患者さんが増えてきました。病院からの紹介状

と一緒に臨床検査のデータが同封されていることも珍しくありません。しかし、そのデータをどう読めばよいのか・・・少しでも勉強しようとデータの読み方ハンドブックなど買ってきて読んでみるものの、何日か経つとすっかり忘れている状態です。

歯科衛生士は、いろいろな仕事や活動をすればするほど奥が深く、口腔内にとどまらない幅広い知識が必要になってきます。とても大変ですが、いろいろな知識が増えるというのはとても楽しいことです。一つ問題なのは、歳のせいなのか覚えるのに苦労していること。昔はもっと簡単に覚えられたのに・・・と思いながらもどんな質問にも答えられるように、これからも自分の知識を増やし続けたいと思います。



No.231

おでんせいわた！（いわてにおいで！）

（社）水戸市歯科医師会 深谷 聖

茨城県歯科医師会の皆様、こんにちは。

今回でリレー通信を書くのは3回目になりますので、私の母校岩手医科大学のある岩手県について書いてみたいと思います。

30年前に私が学生だったころは、新幹線で東京駅から盛岡駅まで4時間位かかりました。水戸駅から仙台駅までのスーパーひたちが運行されていた時で仙台駅まで3時間半、それから盛岡駅に新幹線で向かうと1時間かかり、計4時間半位かかりました。私が学生時代を過ごした盛岡市まで、現在は新幹線で2時間30分位（東京駅～盛岡駅間）で行くことができます。30年の時代の進化は素晴らしいと感じます。

岩手県には美味しい食べ物がたくさんありますが、岩手県を代表する食べ物として、盛岡冷麺、じゃじゃ麺、福田パンを今回は紹介したいと思います。

まず、盛岡冷麺を紹介します（写真1）。

盛岡冷麺は、独特の歯ごたえのある透明感のある太麺で、辛さを選べる独特の麺です。具材は、ゆで卵、きゅうりの酢漬け、生チャーシュー、キムチ、ネギ、ゴマが見事にトッピングされており、さらにスイカ、梨などの季節の果物がトッピングされます。辛さは、特辛、辛口、中辛、ちよい辛、自分で辛さを調節できる別辛があります。私が学生の頃は、お酒を飲みに行ったしめに冷麺を食べ



写真1



写真2

ていました。

ぜひ盛岡にお越しの際は、焼肉と一緒に食べていただきたいです。

次に、じゃじゃ麺を紹介します（写真2）。

じゃじゃ麺は、うどんのような麺に秘伝の肉味噌をまぜて食べます。具材は、きゅうり、ねぎ、

紅しょうがで、お好みで酢、ラー油、にんにくを入れます。

食べ方はよくまぜてもよし、少しずつまぜて食べてもよし、各自が入れる調味料でそれぞれ味が異なり、自分だけの味のじゃじゃ麺になります。

そして、じゃじゃ麺ファンの最後の楽しみは「チータン」です。麺をあらかた食べ終わったら、皿に生卵を割り入れ、茹で汁を注いでもらい、ねぎ、肉味噌を加え美味しい「チータン」が出来上がります（写真3）。

初めて食べる方はびっくりしますが、盛岡のじゃじゃ麺は食べるほどくせになる食べ物です。最近は観光客もマップ片手にお店を訪れる姿がずいぶん見られるようになってきました。

最後に、福田パンを紹介します（写真4）。

福田パンは、少し大きめのコッペパンにお好みの具材をリクエストしてサンドしてもらうものです。私が学生の頃は、店舗も小さく具材の種類も少なかったのですが、現在は60種類の具材があるそうです。

昨年10月に私が岩手国体の視察に行ったときも、朝7時前に福田パン長田町本店に行くと15人の列ができておりました。ケンミンショーなどのテレビなどでも紹介されて、さらに有名になりました。

番外編として、盛岡市にある大陸飯店の天津飯を紹介します（写真5）。

大陸飯店の天津飯は、私が学生時代によく食べた馴染みの味です。今食べてもとても美味しいので、盛岡を訪れた際には必ず食べに行きます。

天津飯は、卵の中に蟹が入っていて酢やラー油を少しかけていただくのがお薦めです。食レポみたいになってしまいましたが、どうぞご勘弁を（笑）。

岩手県にはこのような美味しい食べ物がたくさんあります。



写真3



写真4



写真5

また盛岡だけでなく、世界遺産に認定された平泉町の中尊寺、昨年岩手国体のラグビー競技会場になった自然を満喫できる八幡平市、岩泉町にある龍泉洞などたくさんの観光地もありますので、ぜひ岩手県に旅行に行ってみてくださいね。

次のリレー通信は、現在水戸歯科医師会の副会長で、公私ともお世話になっている櫻川次郎先生にお願いします。



この夏、南アルプスの光岳（てかりだけ）に登頂。

大学でワンダーフォーゲル部に入ってから35年で日本百名山完登です。

趣味とはいえ、一つのことを徹底する困難さがよくわかりました。

学生時代は授業をさぼって山登りに出掛け、年間で60日以上をテントの中で過ごした年もありました。当時は百名山を意識していなかったけれど、数えてみると54座を学生時代に登ったことになります。

大学卒業後は研修に忙しく、しばらく山登りの休止期がありました。

子供ができるのと家族旅行の一環として簡単な山登りを再開、子供が遊んでくれなくなった頃、百名山ブームに乗って本格的に再開。この4年間で40座以上を登りました。

友人から、次は200名山？世界の山？と言われますが、百名山の呪縛から解脱して気儘に楽しむ続けたいと思っています。

光岳の2週間後には、学生時代に悪天候で真っ白なガスの中を歩いた黒部五郎岳を訪れてカールの中に咲く高山植物を楽しみ、さらに2週間後には百名山に入っていない、北アルプスの燕岳で満

天の星空を眺めてきました。

茨菌会報の表紙写真の取材も兼ねて、次はどこの山へ行こうかな？



鏡沼から槍ヶ岳と穂高

(樹)

最近患者さんの紹介で、第1、第3日曜日の午前中に近くの公民館でハーモニカを習い始めた。ハーモニカといっても、穴の沢山あるクロマチック（複音）ハーブではなく、穴が10個しかないテン・ホールズ・ハーブ又はブルース・ハーブという種類の物を練習している。ボブ・ディランやニール・ヤング、吉田拓郎などが首からホルダーに付けてぶら下げて吹いているのと同じ種類だ。以前から自己流で首からぶら下げてプカプカ吹いていたのだが、今回教えていただけるという事で、参加してみることにした。生徒さんは皆私より御高齢の方で、最高齢の方は92歳の女性の方もおられる。先生も御高齢の男性の方だが、御高齢の方は皆ハーモニカがお上手で、また活動も盛んで、いくつもサークルがあり、定期演奏会やコンサートも結構盛んに行われているようである。私は普段練習をしていないので、先生に怒られることも多いが、多少フォークギターが弾けるので、持参して伴奏すると、何かハーモニカの腕が上がったように聞こえろとか、リズムが取れて良いとか、きれいな音色に癒されるとか言っていて、皆にとっても喜ばれる。伴奏している時は、ハーモニカを吹かなくてもよいので、練習時間の半分位はサボることができるので、私にとっても好都合である。なかなか練習もできず、あまり上達しないが、とりあえずギターとハーモニカを演奏する良い機会だと思っているので、いろいろな行事で欠席することも多いが、細く長く続けていければと思っている。

(勝)

前回、雹被害について書きましたが、その後建物を隈なく調べてもらおうと、屋根や外壁にも破損が生じていたことが判明した。そういえば東日本大震災の時も、後からいろいろと被害が明らかになっていった。うちの医院も築20年で、だいぶくたびれてきている。この機会に外装をリニューアルすることにした。

しばらくの間、医院全周が足場で覆われ、スタッフの車も裏庭に避難。患者さんからはあいさつ代わりに、「何が起きたの?」「休みかと思った。」などと同じ質問が繰り返され、それに返答

する毎日。塗装のにおいもきつくなり、シルバーウィークを少し長めに休むことにした。

ところが普段の行いが悪いのか、今度は台風18号。連休の計画がすべて白紙に。今まで晴れ男として自負していたが、ずる休みはお天道様が許さないようだ。

そんなこんなで工事も無事に完了。残念ながら外装を目にする機会は少なく、実感はわからないが、これを機にくたびれがちな気持ちもリフレッシュしたいものだ。

(仁)



広告

医療後継者育成は中学校から 首都圏唯一の「全寮制・中高一貫校」

News 2018年4月より医・歯学部進学希望者向け「**医進・特進コース**」スタート



活躍する本校卒業生



スーパーイングリッシュコース（中学校）

学校説明会／個別相談会等 本校HP、お電話よりお申込みください。

中学校：9月10日⑩・11月19日⑩
(体験寮泊会 10月8日⑩～10月9日⑩ 1泊2日)

高等学校：10月28日⑩・11月23日⑩・12月9日⑩

創立以来の輝かしい医・歯学部合格実績

医学部				歯学部			
大学名	人数	大学名	人数	大学名	人数	大学名	人数
東京大学理科Ⅲ類	3	慶應義塾大学	3	北海道大学	2	日本歯科大学・生命歯、新潟歯	209
北海道大学	3	自治医科大学	2	東北大学	1	昭和大学	62
東北大学	5	産業医科大学	2	九州大学	2	愛知学院大学	18
名古屋大学	3	日本医科大学	38	東京医科歯科大学	6	大阪歯科大学	19
大阪大学	1	東京慈恵会医科大学	21	新潟大学	3	北海道医療大学	46
九州大学	1	順天堂大学	57	岡山大学	1	岩手医科大学	41
東京医科歯科大学	1	昭和大学	65	広島大学	2	奥羽大学	104
千葉大学	7	日本大学	78	徳島大学	1	明海大学	165
筑波大学	2	東京医科大学	57	長崎大学	2	神奈川歯科大学	90
群馬大学	7	東邦大学	87	鹿児島大学	2	鶴見大学	98
新潟大学	7	東京女子医科大学	15	九州歯科大学	4	松本歯科大学	82
防衛医科大学校	10	獨協医科大学	134	東京歯科大学	84	朝日大学	35
上記以外、国公立 18 大学 74 名、私立 18 大学 879 名				日本大学・歯、松戸歯	156	福岡歯科大学	2

※数字は1982年～2017年度の延べ人数※順不同

高校生(通学制・寮制)も募集しています。

学校法人 秀明学園 ※授業や寮の見学は随時可能です。入試室までお問合せください。

秀明中学校・高等学校

〒350-1175 埼玉県川越市笠幡4792 ☎049-232-3311(入試室直通) <http://www.shumei.ac.jp> 秀明学園 検索

みんなの写真館

Photo
Gallery

(社)茨城県南歯科医師会 飯田 昭



岡崎城

家康の誕生の地
徳川幕府に多くの士を送り出した



鯰鉦

岡崎城の屋根の天辺の両側にあります



龍潭寺鐘桜

井伊家の菩提寺



龍潭寺庭園

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	1,149名
2種会員	44名
終身会員	132名
準会員	3名
合計	1,328名

会員数

平成29年8月31日現在

支 部	会員数(前月比)
日 立	121
珂 北	141 +2
水 戸	154
東西茨城	71
鹿 行	106
土浦石岡	173
つくば	123
県 南	178
県 西	153 -1
西 南	105
準 会 員	3
計	1,328 +1



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 10 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 渡辺 進
編集人 柴岡 永子



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。