

～ 健口と輝く笑顔のために～ ASSOCIATION

歯科衛生だより

発行人／武井 典子
発行／公益社団法人 日本歯科衛生士会
〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023
https://www.jdha.or.jp/

2021 June vol. **63**

あなたの運動機能は維持されていますか？

(一社)日本スポーツ歯科医学会 理事長 やす い とし かず
明海大学 学 長 安井 利一

2021年、いよいよ東京オリンピック・パラリンピックの開催年になりました。新型コロナウイルスの感染拡大を受けて1年間延期しての開催です。国民の皆様とともにスポーツの祭典を応援したいと思っています。もちろん、競技会場での歯科サポートも怠りなく準備を進めています。

ところで、最近、メディアで「変形性膝関節症」や「ロコモティブ・シンドローム(通称:ロコモ:運動器症候群)」という言葉が目につくようになってきたように思われませんか? 特にサプリメントのコマーシャルが目立ちます。

膝関節の軟骨のすり減りですとか、筋力の衰えですとか、色々と原因があるのですが、私はもう一つ「口の機能」を加えたいと思っています。

超高齢社会になって、このほかにもサルコペニア(筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態)やフレイル(虚弱)などの用語が多用されるようになってきました。何とかして、このような状態からは逃れたいですね。

健康の維持と向上には栄養・運動・休養の三本柱が大切です。

栄養は「バランスよく食べること」、運動は「体を動かすこと」、休養は「心身ともに休むこと」です。口の機能は「食べること」だけではありません。実は運動することにも大きなかわりがあります。

この30年間にわたって、小学生から高齢者、そして

オリンピック選手まで多くの方の生活活動動作やスポーツと歯の関係について研究してきた内容から、今回は皆様に「運動機能」の話題を提供したいと思います。

① 8020達成者と身体活動

8020達成者(80歳で自分の歯を20本以上保っている者)の生活活動を調査した研究があります。その結果を示したのが図1です。20本以上保っている方は「自由に外出できる」は80%です。

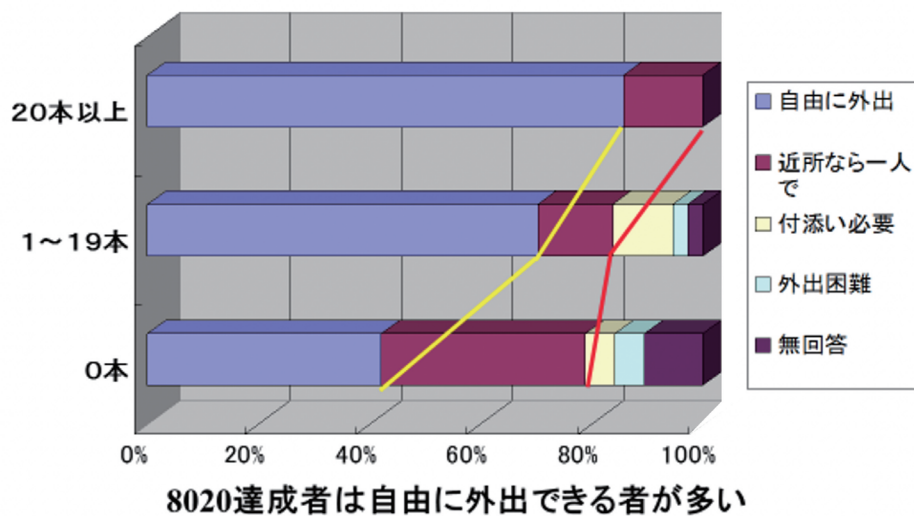
一方、歯のない方は40%となり、半数の方は自由に外出できていないことがわかります。また、図2をご覧ください。この図は30歳代から70歳代までの方の運動習慣(定期的に運動する習慣の有無)と「歯のない本数」を



令和3年度「歯と口の健康週間」ポスター

8020は「食べる機能」から出た概念だが・・・

生涯スポーツの活動支援



8020達成者は自由に外出できる者が多い

80歳聞き取り調査結果(杉並区・明海大学)

図1 8020達成者の生活活動状況

比べてみたものです。50歳代くらいから「運動習慣のない」者の「歯のない本数」が増えてきていることがわかんと思います。歯を失うことは、自分の体の動きを抑制する可能性のあることが推察されます。特に高齢になるにしたがって運動習慣がつきにくいということですから、高いシューズを買ったり、トレーナーを買ったりする前に、自分の歯と噛み合わせを大切にしてください。

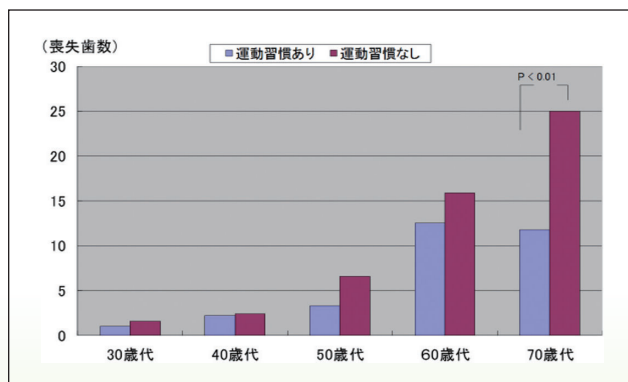


図2 運動習慣と喪失歯数との関係

② 運動機能の維持には噛み合わせが大切

歯がなくなるとどうして運動や生活活動が抑制されるのでしょうか？ 実は、歯を失って、上下の歯の噛み合わせを失うと、身体の安定性が失われて、身体動揺が出てきます。特に後方の臼歯部が失われると身体動揺が大きくなります。図3は成人が対象になっています

が、「噛み合わせた時に広い接触面積を示す者」は「噛み合わせた時に狭い接触面積を示す者」に比較して重心動揺が少ないことがわかります。少し想像してみてください。身体がグラグラと動いている状態で運動はできるのでしょうか？ まっすぐに歩けるのでしょうか？ 走れるのでしょうか？ ボールを打てるのでしょうか？

そのように想像してみると日常の運動でもスポーツでも身体は動かないほうがよさそうです。もちろん、どなたでも少しは動いているのが普通です。身体の動揺が勝負の決め手となるような射撃のようなスポーツでは、まずはしっかりした噛み合わせが必要と言えるでしょう。

多くのスポーツ選手と接してきた長年の経験から皆様に伝えることができるのは、以下のような内容にあると思います。

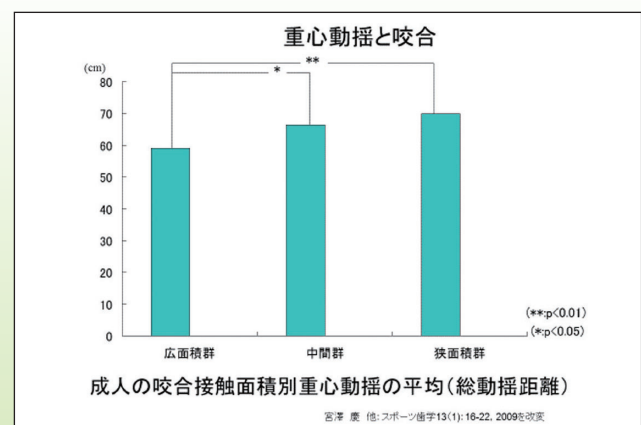


図3 噛み合わせの接触面積と身体動揺の関係

自分の身体が、いつでも自分の思うとおりに動いてくれるために、考えてみてください。

1 身体機能を維持する 食事と咀嚼機能の維持

「食べる」ことは最大のコンディショニングと言われています。オリンピック選手やプロのスポーツ選手になりますと、体重の調整が必要になることもあって、「食べる」こともすでに競技の一部になっています。しかし、一般の国民レベルでは、身体を健康に保つために「食べる」ことが大事です。

2 身体の重心動揺と 噛み合わせの維持

身体が動揺していると転倒の危険性が増してきます。ちょっとした段差で転んだり、靴を履こうとして転んだりした経験はないでしょうか。高齢になると転倒して頭部を強く打ったりすることは生命の危険にもなってきます。とにかく「転ばないように」気を付けていただきたいのです。そこで、皆様が簡単にできることは、噛み合わせを保つことです。歯が抜けてしまっている方もぜひ入れ歯を入れて噛み合わせを確

保ってください。特に奥歯の噛み合わせの確保が大切です。

3 咬合(噛みしめ)と筋力

噛みしめは筋力発揮に有効に作用することが知られています。皆様方が重い荷物を持ち上げるときには、知らず知らずに噛みしめていることはありませんか? 噛みしめによって、筋力が増強したり、あるいは関節が固定されたりして身体がぐらぐらしなくなる効果もあることがわかってきました。

3 おわりに

歯と運動・スポーツには密な関係があります。皆様方も、体育の時間に、「頭を動かすな」とか「腰を据えろ」とか言われたことがあるでしょう。スポーツのパフォーマンスには「心技体」のバランスが必要だと言われてきました。なぜそのようなことが言われてきたのかを歯科医学の側面からお伝えしたいと思います。

健康な歯と口の機能を維持することが、おいしい食べ物に満足し、自分で活発に活動して、満足度の高い生活を送ることに直結しています。

ぜひ、毎日の努力から健康生活をつかんでください。

Thinking ahead. Focused on life.

MORITA

毎分約31,000回の高速振動
音波水流とブラッシングのW効果で歯垢を落とす

Sonicare

ソニックアーク 歯科用音波式電動歯ブラシ
プロテクトクリーンプロフェッショナル
希望患者価格 17,400円
※ブラシヘッドは別売です。

PHILIPS

詳しくは
Webサイトに



販売 株式会社 モリタ 大阪本社: 大阪府吹田市南水町3-33-18 F564-8650 T 06 6380 2525 東京本社: 東京都台東区上野2-11-15 T 03 3834 6161 製造 フライプス 希望患者価格は、2020年10月21日現在のもので、仕様および外観は、製品改良のため予告なく変更することがありますので、予めご了承ください。消費税等は含まれておりません。ご使用に際しましては、製品に添付の説明書を必ずお読みください。詳細な製品情報につきましてはこちらをご参照ください。 www.dental-plaza.com
お問合せ お客様相談センター 歯科医療従事者様専用 T 0800, 222 8020 フリーコール

LION

歯科用

Check-Up
おかげさまで
25
周年

DENT.
Check-Up
standard
プロフェッショナル
フッ化物高濃度配合
ハミガキ
マイルドシトラスミント

DENT.
Check-Up
standard
プロフェッショナル
フッ化物高濃度配合
ハミガキ
マイルドシトラスミント

NEW
マイルドシトラスミント

※香味イメージ

Check-Up standard

香味、爽やか
マイルドシトラスミント 新登場

Check-Upの
詳しい情報を
動画でお届け

Check-Up standard マイルドシトラスミント (販売名: チェック・アップSTCa)
Check-Up standard マイルドシトラスミント (販売名: チェック・アップSTCb)
メーカー希望価格/個: 550円(税抜き) ●フッ化物高濃度配合品
(1450ppmF)の6才未満への使用は控え、子供の手の届かない場所に保管してください。

ライオン歯科材株式会社 株式会社モリタ
〒130-8644 東京都墨田区本所 1-3-7 TEL.03(3621)6183 ライオン歯科材

全国各地から 奈良県歯科衛生士会

地域包括ケアシステム推進に向けて ～オーラルフレイル予防の普及・促進の取り組み～

NARA



奈良県歯科衛生士会では、平成30年より地域ケア会議に参加する歯科衛生士の養成を行ってきました。地域ケア会議を開催する市町村に偏りがありますが、歯科衛生士の参加が定着しつつあります。今後、地域ケア会議の参加に加え、ニーズが増えると予想される高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて、令和2年度日本歯科衛生士会「地域歯科保健活動」事業の助成を受け、オーラルフレイル予防について、他職種や高齢者に対し普及啓発活動を行いましたのでご報告いたします。

事業目的

地域ケア会議に参加するようになり3年目を迎えますが、参加した歯科衛生士の事業報告書から、「短時間で資料を読み込むことが難しい」「課題の優先順位を見極めることが難しい」「提供された資料には歯科情報が掲載されていない場合が多い」「具体的にわかりやすく伝えることが難しい」など、スキルの問題と他職種からの情報収集や情報提供に課題があることがわかりました。そこで、歯科衛生士の人材育成研修会開催とオーラルフレイルの予防啓発活動を通じ他職種や地域の高齢者に対して、歯および口腔の健康づくりを推進することを目的としました。

事業内容

◆ 人材育成研修会

日 時：令和2年8月2日(日)
場 所：すみれホール(奈良県橿原市)
講 師：佐藤孝臣氏(厚生労働省介護予防活動普及展開事業検討会議委員 作業療法士)
演 題：「地域ケア会議と総合事業における歯科衛生士の役割について」
対 象 者：歯科衛生士
参加人数：21名(Web参加含む)
研修形態：ハイブリッド型研修

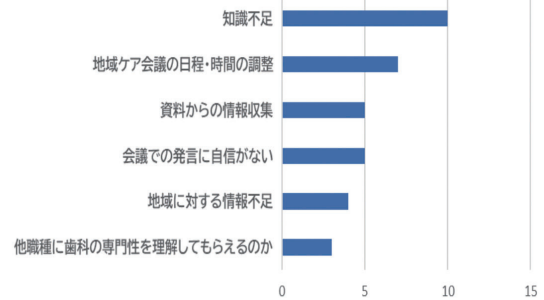
◆ 内 容

講演では、要介護認定者の約7割が軽度認定者(要支援1.2、要介護1)で、要支援者の要因疾患の約半数が廃用症候群であることから、自立型支援の必要性があると説明がありました。「当初、運動ばかりに目が行っていたが、一番大切なのは口腔だった」とご自身の体験を交え、歯科衛生士にエールをいただきました。新型コロナウイルス感染症の拡大で地域ケア会議が開催できない時期でしたが、コロナ禍での総合事業のあり方を学ぶ機会にもなりました。研修会終了後、参加者に地域ケア会議や総合事業についてアンケート調査を実施しました。

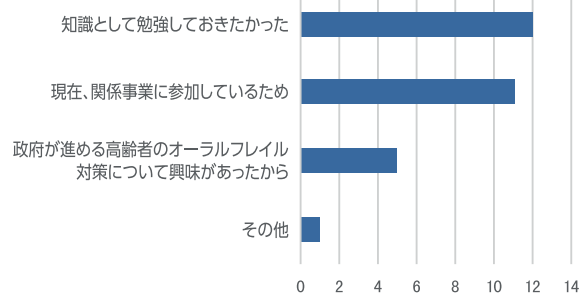


佐藤孝臣講師によるオンライン研修会

地域ケア会議に参加する上で感じることは？



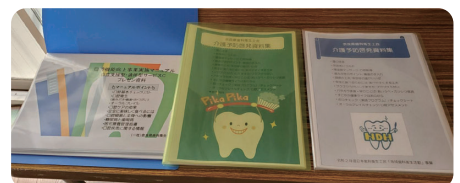
参加の目的



アンケート結果からは、地域包括ケアシステム推進のため歯科衛生士として何ができるのか興味を持っており、さまざまな不安を抱えながらも、地域ケア会議や総合事業に参加することが自らのスキルアップになると全員が答えました。多職種と協働することで資質を高めることができ、経験を積んでいきたいという前向きな姿勢がうかがえました。

◆ オーラルフレイル予防用資料の作成

地域ケア会議は、多職種が相互の役割とその専門性を理解する場でもあります。他職種に口腔に対しての理解を深めてもらうためには、裏付けになるような資料やデータを提示し、説得力のある説明をする必要があります。そこで歯科衛生士が地域ケア会議に持参するプレゼンテーション用の媒体(10種類)とそれぞれに関する配布チラシ(11種類)を作成しました。課題に対するアドバイスを説明した後にケアマネジャー等にチラシを渡しました。オンラインでの地域ケア会議でも、データによる資



作成した媒体

料提示やチラシのやりとりも可能になりました。配布チラシは資料集として事業依頼のある地域包括支援センターへ配布し、必要に応じて活用してもらうようにしました。また、客観的で聞き取りやすい、答えやすい口腔アセスメントを考案しました。口腔内の状態やかかりつけ歯科医などの問診を通して、基本チェックリストにチェックが入らなかった高齢者にも歯科的なアドバイスが可能になりました。

◆ 通いの場や在宅等のアウトリーチ用媒体の作成

令和2年度より、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けたプログラムがスタートし、歯科衛生士が通いの場や在宅に積極的に出向き、オーラルフレイル予防の健康教育や口腔アセスメント、歯科医療機関への受診勧奨を行うとしています。

従来の媒体に加え、「基本チェックリスト対策」「オーラルフレイルに関する問診」「窒息の原因食品」「誤嚥性肺炎」「唾液腺マッサージ」「口腔機能トレーニングの成果」等の携帯可能な大きめの媒体を作成しました。耳の遠い高



通いの場での講話

齢者にも理解しやすいように図や文字で示すようにしました。一部はクイズ形式にして、参加型の媒体になるように工夫しました。

事業の成果

研修会では、「地域ケア会議で成功体験を伝えることが大切なことと理解しました。成功体験を集めていきます」といった感想が寄せられました。地域ケア会議は、歯科保健

の知識を広めるだけでなく、歯科への関わり方や歯科情報を与える場でもあることを再認識できました。動画撮影によるリモート指導など、今後の関わり方に可能性を感じました。会員からは、「作成した媒体やチラシ等は、裏付けになる資料になるので説明がしやすくなった」と報告がありました。ケアマネジャーからも、「チラシがあると伝えやすく理解が得やすい。新しい情報提供ができ、口腔の情報収集に役立つ」と好評です。また、高齢者や関わる多職種から歯科保健の講習会開催依頼などつながりが広まりつつあります。



リモートによる地域ケア会議の様子

今後に向けて

withコロナ時代の歯科保健活動をより充実したものにするために「学ぶ」「伝える」「繋がる」の3つに視点をおきました。

「学ぶ」では、対象者を理解するため、高齢者の特性などの知識を身につけ、症例資料の読み取る力を強化していきます。「伝える」では、歯科保健の理解を深めるため、ホームページの活用や他職種への講習会など、私たちが持っている知識や情報を伝えていきます。「繋がる」では在宅歯科連携室や地域の歯科医院とつながり情報を共有し、地域の多職種と連携しスムーズな情報連絡が取れる体制を構築していくことです。引き続き、試行錯誤しながら地域の口腔保健の推進に研鑽を重ねていきたいと思っています。

(一般社団法人 奈良県歯科衛生士会 会長 吉福 美香)

天然歯本来の歯面を
ノンフッ素歯面クリーニング

□ ホワイトニング前のクリーニングに
□ 補綴物装着前の清掃に
□ 矯正用のブラケット装着前に

Adonest® FINE
DENTAL FINAL POLISHING CREAM without fluoride
アドネスト® ファイン
歯面研磨材(仕上げ研磨)
ノンフッ素
ピーチフレーバー

Adonest® COARSE
DENTAL SCALING CREAM without fluoride
アドネスト® コース
歯面研磨材(粗研磨)
ノンフッ素
ライチフレーバー

各種歯面処置前のクリーニングにご使用いただくことにより、天然歯本来の歯面を提供し、処置の効果を最大限発揮しうる環境を整えるプロケア用のペーストです。

アドネスト ファイン
■ 仕上げ研磨材(一般的名称:歯面研磨材)
■ 一般医療機器 医療機器届出番号 13B1X00154000022

アドネスト コース
■ 粗研磨材(一般的名称:歯面研磨材)
■ 一般医療機器 医療機器届出番号 13B1X00154000023

製造販売業者
ネオ製薬工業株式会社
〒150-0012 東京都渋谷区広尾3丁目1番3号
Tel. 03-3400-3768(代) Fax. 03-3499-0613
お問い合わせ 0120-07-3768

厚生労働大臣許可番号 13-ユ-302400

**歯科衛生士の
転職・復職は Quacareer**
クオキャリア

WEB求人
サイト

就活
情報誌

DH
就活フェス

—— 歯科衛生士の「働く」のそばに ——

最新情報はWEBをチェック
クオキャリア 検索

https://www.webqua.jp
03-5927-9442(平日11:00~18:00)

株式会社クオキャリア 〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-46-3 いちご大塚ビル 6F

ウイルス感染の防衛機能(免疫力)をアップさせる“唾液パワー”

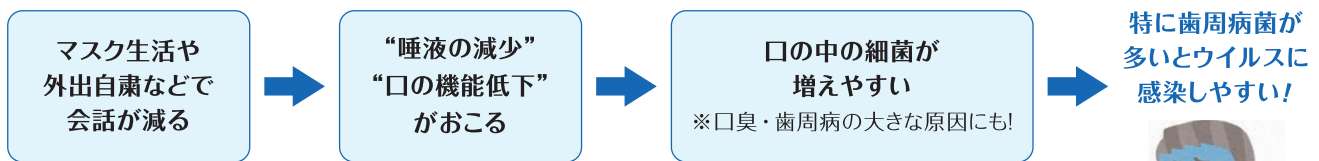
唾液には、“IgA(免疫グロブリン)”という免疫物質の一種が含まれており、身体の中に入ろうとするさまざまな病原体に対し防衛機能(免疫力)として働き、感染予防としての役割を持っています。

今回は、「抗菌作用」「抗ウイルス作用」「粘膜保護作用」「自浄作用」によって、感染予防の役割を果たす、“唾液を出す”ことと“唾液パワー”の効果を高める「お口のケア」について紹介します。



1 口の中に細菌(特に歯周病菌)が多いとウイルス感染のリスクが高まります

インフルエンザを例にとると、口の中が汚れていて細菌(歯周病菌)が多いと、口の中に入ったウイルスは、細菌が持つ酵素(タンパク分解酵素)により活性化され、口の中の粘膜細胞から侵入し、その結果感染を引き起こすことになります。また、マスク生活などによって次のような影響もあるので注意が必要です。



唾液中の免疫物質は、口の中に侵入したウイルスに対し、口腔粘膜への付着を防ぎます。また、唾液の自浄作用によってウイルスは洗い流されます。“唾液パワー”をしっかりと機能させるには、唾液をしっかり出すことと、お口のケアが大切になります。



2 ウイルスの侵入に負けない身体づくりのために!

「口の環境を整える」ことが大切になります!

1 唾液をしっかり出す

- よく噛んで食べる
- お口の体操をする

2 歯周病菌を減らす、増やさない! お口のケア

- デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 舌を清掃する
- 義歯(入れ歯)を清掃する
- 歯科医院で定期的な検診や専門的なクリーニング(プロフェッショナルケア)を受ける

デンタルハイジーン別冊

すぐできる! ずっと役立つ!

口腔内写真撮影入門

齋藤善広・吉田彩乃 著

こんな方にオススメです!

プライベートではスマートフォンのカメラしか使わない方、マニュアル設定を使ったことがない方、一眼レフカメラにはじめて触る方、カメラの基本的な知識が知りたい方… etc.

臨床に活かせる“見せられる口腔内写真”が撮れるようになります。

カメラが苦手なあなたに贈る
口腔内写真撮影
はじめの一冊!!



■ AB判 / 104頁 / カラー ■ 定価3,850円(本体3,500円+税10%)

迷える歯科衛生士に届けたい ブラッシング指導物語

丸森英史 編著 / 丸森郁美・成井 香
河原なつの・澤田 恵・小泉百合・丸森史朗 著

なんで説明しているのにわかってもらえないの?

正しいことを正しく伝えても、伝わらない……

そんなブラッシング指導の“もやもや”に!!

- ブラッシング指導に悩むすべての歯科衛生士に贈る“技術論”ではないブラッシング指導のヒント集です



■ A4判変型 / 176頁 / カラー ■ 定価6,930円(本体6,300円+税10%)



医歯薬出版株式会社

〒113-8612 東京都文京区本駒込1-7-10
TEL03-5395-7630 FAX03-5395-7633

<https://www.ishiyaku.co.jp/>

プロフェッショナルこそ
本物を。



ウエルテック株式会社 531-0072 大阪市北区豊崎3-19-3 www.weltecnet.co.jp 0120-17-8049