

# がむかむ

読んでトクするお口の情報紙

2018.9月

No.35

秋号

ハチマルニイマル

## 8020をめざして健康な生活を

「8020」とは80歳になっても健康な歯を20本以上残そうという運動です。

大 特集

## 県民歯科保健実態調査から わかること

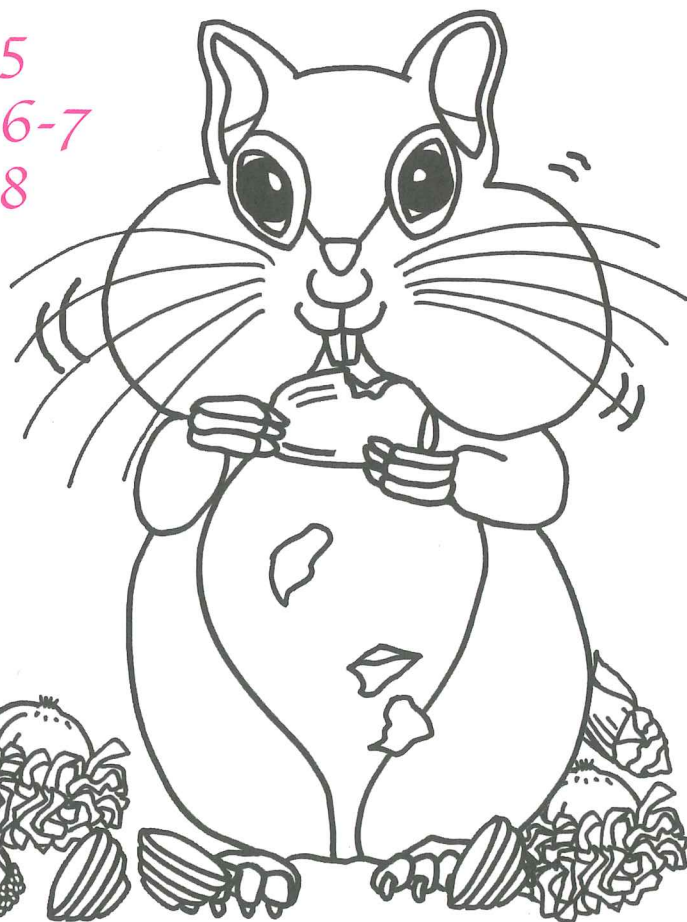
- 子ども編 中学・高校生になっても歯にはいつも関心を！……………2-3  
高齢者編 8020運動・今年で30年、国民の2人に1人は達成………4

毎日の歯磨きを見直そう！！……………5

楽しく歯みがきをしましょう！……………6-7

口腔機能低下の予防をめざして……………8

4月から神奈川県条例の一部を改正  
クロスワードパズル



ぬりえコーナー

あなたの好きな色にぬってね！

子ども編



よく「甘いものを食べるとむし歯になる」と言われています。

飲み物や食べ物に含まれる甘い味は「糖」や「甘味料」によるもので、その種類によってむし歯の原因になるもの、なりにくいものがあります。むし歯は、口の中のむし歯菌が、糖質から歯を溶かす酸を作ることによってできます。

平成28年度の調査では、5歳児で「むし歯がある」と回答した者のうち、アメ、チョコレート、ガム、アイスなどの甘味菓子を「毎日食べる」者は35.9%と高いのに比べて、「ほとんど食べない」者は17.4%と低く、甘味菓子を食べる頻度が多い者にむし歯があることが示されました【図1】。同様に、甘味飲料（乳酸菌飲料、ジュース、スポーツドリンク）を飲む頻度が多い者にもむし歯があることが示されています【図2】。

むし歯予防には甘いお菓子や飲み物をだらだら食べたり飲んだりすること、を控えましょう。



次に、毎日の適切な歯磨きは言わずともしたむし歯予防のための大切な生活習慣です。そしてもうひとつ！むし歯予防のために習慣にして欲しいことは、「かかりつけの歯医者さんでの定期的な歯科検診」です。

平成28年度の調査結果では、3歳から中学校1年生まではかかりつけの歯医者さんを決めている者が8割以上ですが、高校生になるとその割合が低下しています【図3】

また、受診内容を見ても、3歳から小学校4年生までは定期歯科検診やフッ化物歯面塗布で受診している者の割合は5割以上と高いのに比べて、**中学1年生と高校1年生では低下**することが示されています【図4】。

忙しくても定期歯科検診に行った方がいいわよ！



8020運動は80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動ですが、80歳になってから始めるものではないありません。子どもの頃から正しいむし歯予防習慣がスタートラインです。

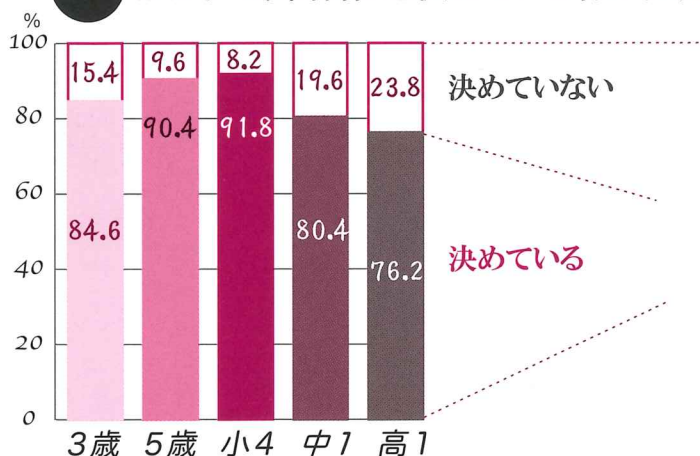
県民歯科保健実態調査からわかること

中学・高校生になっても歯にはいつも関心を！

神奈川県庁 歯科医師 中條 和子

歯科医師 堀 真治  
歯科医師 高柴 重幸

図3 かかりつけ歯科医を決めている者の状況



3歳~高1

図4 歯科受診状況

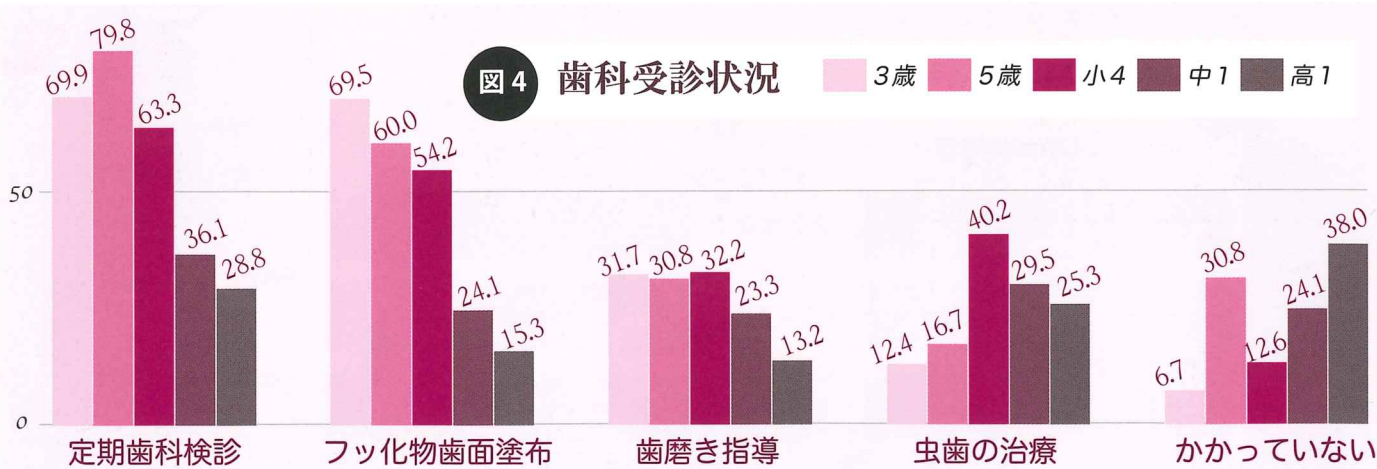


図2 甘味飲料を飲む頻度とむし歯の有無

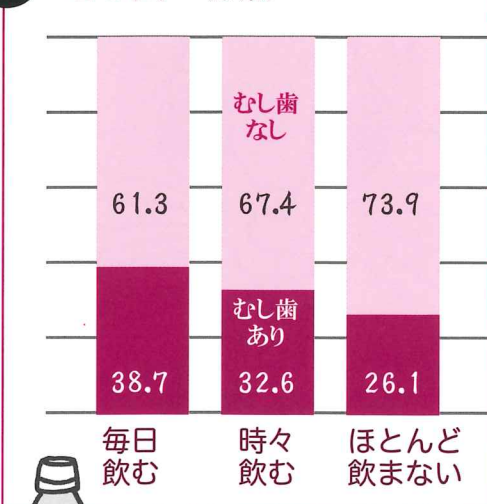
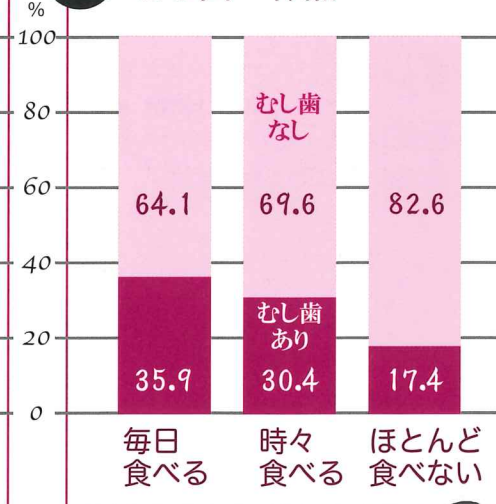


図1 甘味菓子を食べる頻度とむし歯の有無



健康寿命 肝に銘じて日々精進と改めて教えていただきました。(相模原市 FS 様)

かかりつけの歯科医院で読んでいます。女性のライフステージと口の中の特集がためになりました。(東京都 ST 様)

初めて手にしました。内容の充実さと読みやすさによく理解できました。女性の体はとてもしずみがあるのですね。(横浜市 SE 様)

「健康寿命の延伸を」を拝読させていただき、舌や周りの筋肉を鍛え嚥下力を強めることの大切さ、舌の運動もイラスト入りで判り易く助かりました。(鎌倉市 FF 様)

いつも楽しく読ませていただいています。歯科助手として、外からの知識をこの本を通して活用させていただいております。患者さんと話すときに役立っているのでもっともありがたいです。(横浜市 GS 様)

# 8020運動・今年で30年

## 国民の2人に1人は達成

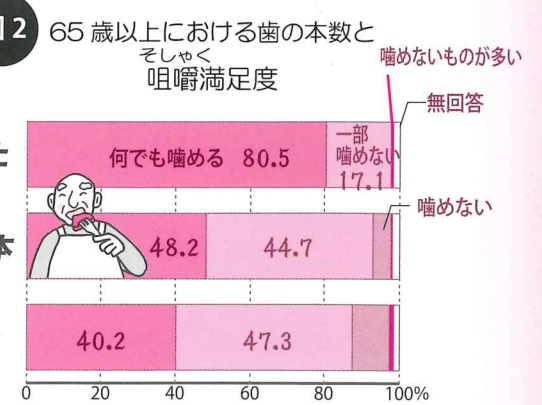
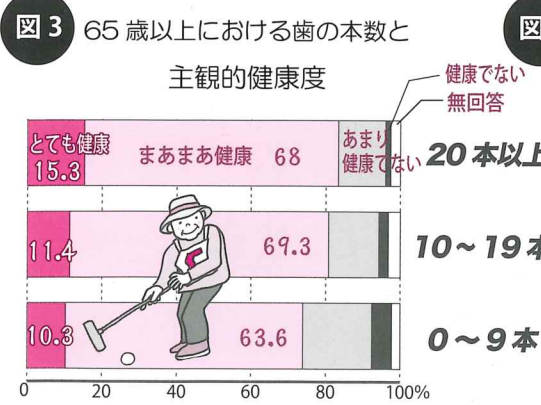
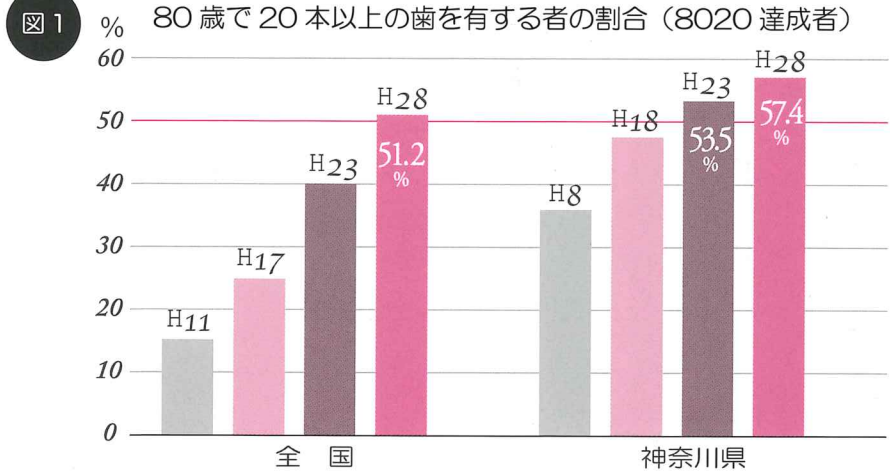
### 高齢者編

#### 8020運動は健康長寿の秘訣

平成元年に8020運動（80歳になっても20本以上の歯を保とうという取組み）が始まりましたが、平成28年度の全国調査で初めて、50%以上の方が20本以上の歯を持っているという結果が出ました。

実は、神奈川県における8020達成者の割合は、平成23年度には50%を超え、平成28年度にはさらに増加（57.4%）しています。神奈川県民の口腔保健の状況は全国平均より上回っているのです。【図1】本県在住の自分の歯を20本以上持つ65歳以上の方への調査では、「何でも噛んで食べることができると感じている方（咀嚼満足者）」【図2】、「自身を健康と感じている方」【図3】が、両者とも80%以上と高い割合が示されていることから、歯を多く保つことが健康長寿の秘訣といえるでしょう。

「8020達成者になるためには」、口腔保健への関心と毎日の歯磨きが大切です。かかりつけの歯医者さんで定期的な歯科検診を受けることがとても役立ちます。□からはじめる健康長寿、皆さんも意識してみませんか？



出典  
○8020 NO.17公益財団法人8020推進財団  
○平成28年度県民歯科保健実態調査報告書  
(神奈川県)

## 毎日の歯磨きを見直そう!!

### のばそうよ 健康寿命 歯磨きで

これは、今年の歯と口の健康週間のスローガンです。健康寿命とは、医療・介護に依存しないで心身ともに健康で自立して活動し生活できる期間のことです。

**Q1** なぜ、歯磨きで健康寿命がのばせるのでしょうか？

**A1** それは全身の健康はお口の健康からと言われているからです！  
全身の健康を維持させるには、色々な食べ物をバランスよく食べることが重要です。

自分の歯で何でもよくかんで食べるには健康な歯が欠かせません。お口が健康であるためにはむし歯や歯周病にならないことです。即ちその原因となるプラーク（歯垢）細菌のかたまりを除去することです。また、この歯垢は肺炎、心臓病や糖尿病など全身疾患の発生にも影響を及ぼします。そのため生涯にわたってプラークコントロール（歯垢を減らすこと）を続けることが必要です。

**Q2** プラークコントロールにはどのような方法があるのでしょうか？

**A2** ①歯ブラシなどでプラークを除去する方法。



一緒にデンタルフロス、歯間ブラシ、タフトブラシ等を使うと効果アップ！

- ② 食生活の改善（甘いものを食べすぎない、だらだら食べをしない等）
- ③ フッ化物物の応用によりプラークを付着させないお口にする方法。



毎日使っている歯ブラシを振り返ってみましょう！

**大きさ** 小回りのきくヘッドが小さいもの

**硬さ** お口の状態に合わせて選択（問題なければ「ふつふ」の硬さ）

**毛の種類** 人工毛（ナイロン）が丈夫で乾燥しやすい。天然毛（豚毛、馬毛）は吸水性があり乾燥に時間がかかり衛生管理が難しい

**● 持ち方** 持ち手はまっすぐなもので、鉛筆を持つような持ち方にするとうれいコントロールしやすくなる

**● 磨き方** 1本ずつ小刻みに動かし1か所20回から30回（前歯の裏側、歯が重なって毛先が届きにくい所は縦に磨く）

**● 管理** 汚れを流水で洗い風通しの良い場所保管、毛先が開いてきたら早めに交換（1か月に1回が目安）

**● 動かし方** コップに立てて乾燥



お口が健康であれば何でも美味しく食べられ、楽しく会話ができて毎日がイキイキします。いつまでも健康で、明るく元気な人生を歩むためにも毎日の歯磨きは大切です！

歯科衛生士 渡邊 月子



## 歯医者さん大好き

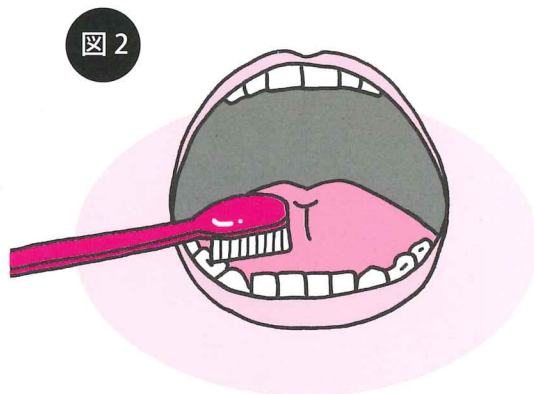
子どもの歯がむし歯になってから歯医者へ行くのは大変です。むし歯予防のために歯医者さんに行くようにすれば、子どもも抵抗なくお口のチェックを受けることができます。



- 1 むし歯があるかどうかのチェック。
- 2 みかけないところのチェック。  
染め出し液を使ってみがけているところとみがけてないところを教えてください。以上を踏まえてブラッシング指導を受けましょう。
- 3 乳歯と永久歯の交換時期の歯並びについても指導を受けましょう。
- 4 3カ月に1回は、定期歯科検診を受けましょう。そして歯質強化の目的でフッ化物歯面塗布をしてもらいましょう。

### POINT 2

※歯肉と頬の内側の境も歯ブラシが当たると痛いところ。歯ブラシがすべらないようにママの差し指でカバーしましょう。  
奥歯は見えない所なので歯ブラシをのど近く迄つっこんでしまうと大変大変おえつしてしまいます。子どもはしっかり覚えていきます。ママの歯みがきは嫌いになっしまいませぬ。その為【図2】歯ブラシを横から入れてみがくといいでしょう。  
【図3】歯ブラシのつま先は舌がわもみがけませぬ。



## 楽しく歯みがきをしましょう！



ママは、子どもの歯をむし歯にしちゃいけないわ、ママの責任だからと思っています。  
小さな子どもへの歯みがきではいろいろなタイプがあります。

- 1 がんばって口を開けてくれないので困っています。
- 2 どうしても仕上げみがきをさせてくれないので困っています。

ママはお手上げで困りはてています。



- 1 がんばって口を開けてくれない。

無理にお口を開けようとしなくてください。

そこで日頃子どもが使っているコップにお水を入れて、歯ブラシにお水をつけながら唇にあてます。「お水がおいしいね。おいしいよ。」を何回か繰り返し行っているうちに口を開けてくれます。そのときにササッとみがきます。

「もう終わっちゃった！えらいね！」オーバーなくらいにほめてあげましょう。

歯みがきって痛くないし、すぐ終わるんだと思ってもらえれば大成功です。

- 2 どうしても仕上げみがきをさせてくれないので困っています。

ママの「むし歯にしちゃいけない」という意気込みが怖いハブラシマンに見えてきたのかもしれない。

### POINT 1



歯ブラシを口の中に入れてさつとみがけたら、「うわーい できた えらい えらい」と言ってほめてあげましょう。そして抱きしめてあげましょう。大きさをほめましょう。  
みがく時間は短時間で、無理じいしてはいけません。そしてみがく順番をきめましょう。

※また歯ブラシが当たって痛いところがあります。上唇の内側にある筋(上唇小帯)は、【図1】ママの人差し指で軽く押さえて歯ブラシの毛先で軽くシャカシャカシャカシャカ

絵作 あびるのぶこ  
いずみ なおこ  
歯科衛生士

大好きなワインが歯に好ましくないと知ってショックでした。(横浜市 KK 様)

とても分かりやすく拝見しました。口腔機能低下予防を知人にもお知らせしたいと思います。(横浜市 WK 様)

今までハブラシの大きさを考えて選んでいませんでしたが、大きさによって汚れの落ち方があんなにも違うということに驚き、時間は気を付けてみようと思いました。(横浜市 WM 様)

特集内容が女性ということに目が付きました。特に受動喫煙の3歳児の52%の尿からコチニンが検出に驚きました。また手作り経口補水液の作り方を知れて良かったです。(横浜市 NT 様)

ガムを活用したいと思います。(横浜市 MR 様)

歯学部学生です。内容がわかりやすかったです。(横浜市 ST 様)

# クロスワードパズル

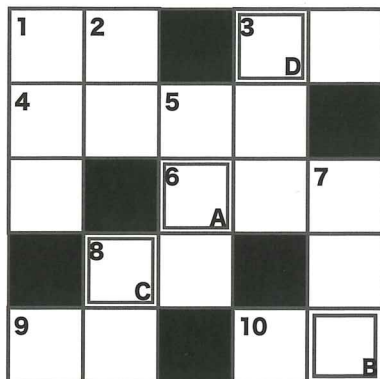
タテ、ヨコのかぎをヒントにパズルを解き、A～Dの文字をつないでできる答えてください。

解答	A	B	C	D
----	---	---	---	---

ヒント 「秋桜」ともよばれる花の名前です。

## ↓ タテのかぎ

- 暑さ寒さもこの日まで
- もっとていねいに取り扱いってネ
- 一、二、三…と続きます
- 飲み物の原料はカカオです
- 七つの子がいます
- 月でウサギがついています



## → ヨコのかぎ

- 手と足の〇〇 す
- 習字のときすずりです す
- 学びの場
- 〇〇〇のバンビ
- 英語で「もっと」という意味
- 「登山〇」「須走〇」
- 〇〇の停留所

はがきに、答え、住所、氏名（ふりがな）、かむカム入手場所と本紙を読んだ感想を書いて、お送りください。抽選で記念品を送ります。め切は 11 月末日の消印有効です。 送り先 〒231-0037 横浜市中区富士見町 3-1 神奈川県総合医療会館内

公益財団法人 かながわ健康財団「かむカム」係

## 口腔機能低下の予防をめざして 4月から神奈川県条例の一部を改正

歯科医師 高橋 韶光

あなたは「神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進条例」を知っていますか。平成23年3月に議員提案で制定されました。

県民の皆さんがいつまでも不自由なく何でも食えることができ生涯にわたって健康で過ごすことができるようにというのが目的でした。「80歳でも20本以上の自分の歯を保つ」「8020運動が始まったのが国では平成元年で、当時7%程度であった達成率を平成34年度までには50%にするのが目的でしたが、何と平成28年度の調査で51.2%となり、早くもこの目標が達成されました。

当時のこの条例のメインはこの8020運動の推進でしたが、健康寿命の延伸に向けての活動として、より活発化をめざして平成30年4月の改正からは、オーラルフレイルという新たな考え方がとり入れられることになりました。

条例の第3条の基本理念の中に、「未病改善（心身の状態をより健康な状態に近づけることをいう）につながるものとして」と加えられると共に、第10条の「基本的施策」の中に、オーラル

フレイル対策（心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態を早期に把握し、及び回復させ、並びに当該状態となることを未然に防ぐための取組）や、「歯科と医科の適切な連携」などの字句が入ったのです。

男性では9年、女性では12年もある平均寿命と健康寿命の差を縮めて元気の期間を少しでも長くするには、自分の口から三度の食事がおいしく食べられなければなりません。食事、入浴、着替え、トイレの日常生活の4つの基本動作を基準として、介助なしで何年、生活できるかというのが健康寿命であり、そのトップに「食事」があげられていることをみても、歯や口腔の健康がいかに大切であるかがわかるというものです。

「オーラルフレイル」という横文字にはあまりなじみがないかも知れませんが、滑舌の低下、食べこぼし、むせる、かめない食品の増加など、いわば口腔機能の低下がそれであり、健口体操などで口や喉の筋肉を鍛えてこそ健康寿命が延びるといふことなのです。

### 編集後記

今回の「かむカム」はいかがでしたか。前号も沢山の感想をいただき、ありがとうございました。皆様の感想をヒントにして、歯の健康の大切さを実感してもらえるよう工夫しております。今号も皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。（西村）