

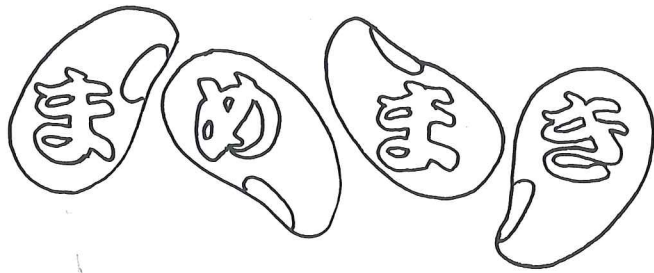
読んでトクする情報紙

かむカム

春

2016.2 NO.30 号

編集・発行 公益財団法人 かながわ健康財団 10,000部発行



ぬりえコーナー あなたの好きな色をぬってね!

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。

いつまでも
「口から食べる
楽しみ」を

—超高齢社会になっても
お口の健康を守ろう—



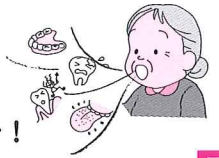
2~3

あなたの生きる力をサポート
—歯科衛生士の仕事—

4

歯・は・ハの
身近な情報

爽やかな息で快適な
コミュニケーションを!



5

親と子の読み物

「お口の力、歯の力」

●ママとパパへ



6~7

クロスワードパズル

●第9回かながわ
お口の健康フォーラム

編集後記



8

8020

いろはカルタ

ひ



人ごとではありませんよ。
歯周病はあなたを狙っています。

「人のふりを見て
わがふり直せ」

いつまでも「口から食べる楽しみ」を

— 超高齢社会になってもお口の健康を守ろう —

日本は世界で最も早い速度で高齢化が進んでいます。10年後には団塊の世代が75歳以上の高齢者になり、歯科医院に通院できない方が一層増加することが考えられます。この様な状況でも、みなさんのお口の健康を守るために在宅での歯科医療の充実が今後の大きな課題になっています。今回はそこにスポットを当ててお話ししていきましょう。



歯科医師 大矢 享

地域包括ケアシステムの姿

病気になったら… 医療

かかりつけ医・かかりつけ歯科医等

介護が必要になったら… 介護

在宅系サービス 介護予防サービス等

住まい

いつまでも元気に暮らすために… 生活支援・介護予防

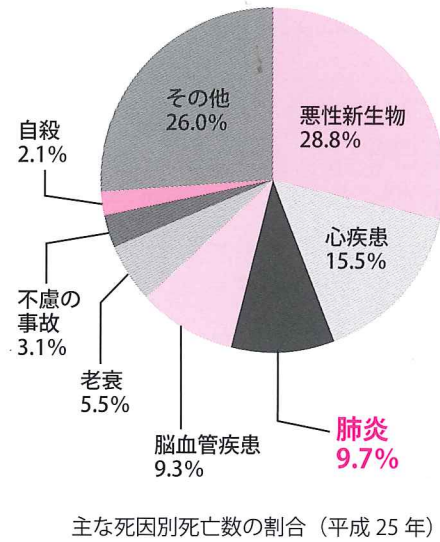
老人クラブ・自治会等

超高齢社会の対策として、国としても10年後を目途に介護度が重くなっても、住みながら地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように、「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」が継続的に提供される地域ケアシステムが立ち上げられます。その中で歯科の役割も大きくなっていきます。

これからの取組み
地域包括ケアとは？

高齢者がかかえる
お口の課題点とは？

●8020達成者は増えていますが…
高齢者の歯数は増加し、8020達成者も増えていきます。しかし、それだけでは安心できません。将来、要介護状態になりむし歯や歯周病が進行してしまつたら、逆に生活していく上で大きな支障になってしまいます。



●肺炎の死亡率がふえています。
かむ、のみ込むといったお口の機能は生きていく上で欠かせないですが、高齢になるとその機能が大きく低下してしまいます。その結果、低栄養や誤嚥性肺炎を引きおこしてしまつていきます。

8020 達成者率
平成5年 10.9% → 平成23年 38.3%
3.5倍の増加！

口から食べる楽しみの支援の充実



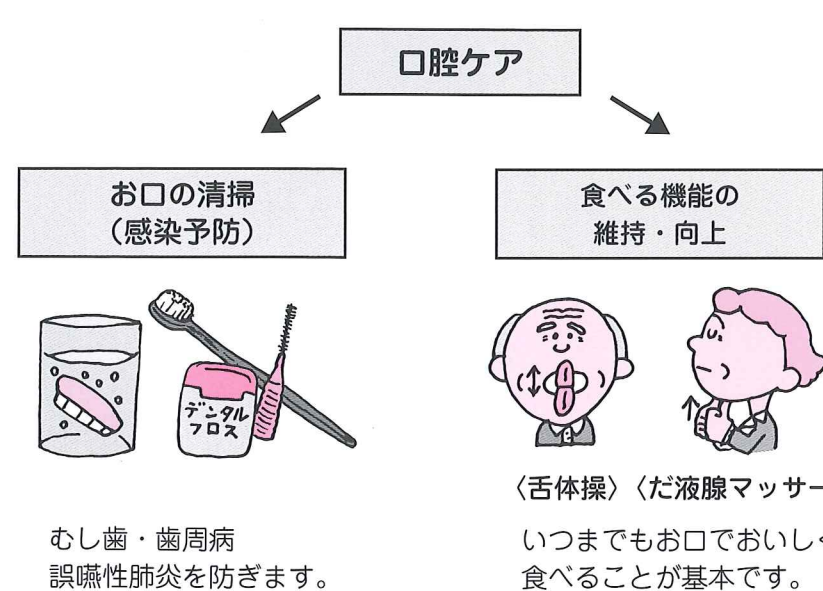
自分の口で、噛んで、味わって、飲み込む
口から食べる楽しみ

施設等に入所している高齢者の方々が、認知症や食べる機能の低下により口からの食事が困難となつても、自分の口から食べる楽しさを得られる様、歯科医師や歯科衛生士だけではなく、多職種による連携によりその支援がこれから進められていきます。歯科としての責任がより重くなっていきます。

「口から食べる楽しみ」を
多職種で支援します

毎日の口腔ケアが大切です

●口腔ケアがお口の健康をささえます。
上記の2つの課題点を解決するためには、お口の中の細菌を減らし、むし歯や歯周病を予防し、さらにその細菌を唾液や食べ物としっかりと誤嚥させないようにすることが大切です。そのためには毎日の口腔ケアが必要であり、食べる機能の維持・向上も期待できます。



かかりつけ歯科医の
これからの役割は

●歯科医院にて
お口の定期的なチェックをします



半年に一回はかかりつけ歯科医の診療所で、お口の検診を受けましょう。歯みがき指導や治療が必要な場合は早目の治療をしてもらいましょう。また食べたりのみ込んだりする時に異和感がある時は、相談してみましよう。

●訪問歯科診療にて
お口の健康を守っていきます

通院ができない要介護等の方々には、訪問診療にて歯科治療や口腔ケア等を行なっていきます。受ける方法として

- かかりつけ歯科医に直接聞いてみる。
- 地元の歯科医師会のホームページを覗いてみる。
- 区役所や市役所の担当者に問合せする。
- 担当ケアマネージャーがいる場合は、相談してみる。

いずれかの方法で可能と思われるので希望する場合は依頼してみてください。

(厚生労働省資料より改変)

●歯についてわかりやすい説明があり、関心が高まった。(藤沢市 I.R 様) ●絵が多く、とても手に取りやすいというのが感想です。(横浜市港北区 Y.K 様) ●たった8ページの冊子で多くの知識を得た。細かい字でなく、字のサイズが読み易いのも良い。クロスワードパズルも面白く頑張っていました。(横浜市金沢区 S.T 様) ●かむカムを読んで、とても良い勉強になりました。(横須賀市 O.T さん)

●かかりつけの歯科医院で読むのを楽しみにしています。「みんなで知ろう認知症」はとてもためになりました。よくかむことが、認知症の予防にも役立つと知ってびっくりしました。(所沢市 S.M 様) ●息子の一歳健診の際、区役所に行つて入手しました。字が大きくて読みやすく、内容も子ども向けのものもあり、おもしろかったです。もう少しボリュームがあつても良いと思いました。ありがとうございました。(横浜市青葉区 I.S 様)

くち

ちから

は

ちから

お口の力 歯の力

作 あびる のぶこ
絵 むらかみ のりこ

歯科衛生士

よい子のみなさん こんにちは お口の力、歯の力について勉強しましょうね

お口の力 1

口びるがないと 歯がいつも風にさらされて唾液をひいてしまいます。歯はいつも唾液(つば)でまもられています。

からからになった歯には、風邪菌、むし歯菌がこびりつき、歯肉もからから、のども赤くはれて痛くなって熱がでてきて、コンコン

みなさん、口びるはいつもとしていましょうね。



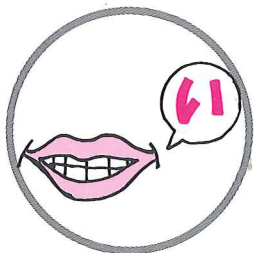
お口の力 2

自分の気持ちをつたえる大きな力をもっています。

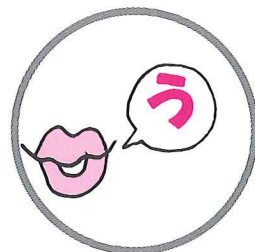


大きなお口をあけてあ、あ、あ赤ちゃんはお腹がすいたよあ、あ、あ赤ちゃんはママに話しかける時も

あ、あ、あ赤ちゃんは声をだして笑う時もあ、あ、あ



口びるを横にひろげてい、い、いママ、すくいくよまっすぐにいこう



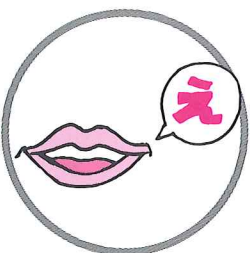
口びるをつぼめてう、う、う食べものがこぼれないよう口びるをつぼめてモグモグモグモグゴクケン

口びるをつぼめてうんうんママのいうこと わかったうんうん

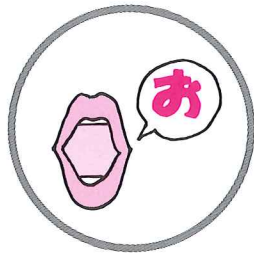
おりこうさんだね、るなちゃんは、元気よく、うれしいときは、おうたをうたっています。♪ ドングリコロコロドンブリコ おいけにはまって さあ大変、どじょうがでてきて、こんにちはるなちゃん一緒にあそびましょ。♪



口びるの端を横にひっぱって



え、え、え おえかき、だいすき え、え、え 紙とクレヨンで ○△□ をかいて ママ、みてみて おめめ も書いて かわいいでしょ。 かわいいね かわいい



ほっぺをのばして 大きなお口をあけて お、お、お おにをせいばつした 桃太郎のお話しは おもしろかったよ お口は お友だちを作る 力をもっています。 かわいい ムクちゃん(愛犬)に声を だして 大好き、大好きだよ だっこすると もっと 大好きになるの



歯の力 1

まっしろい歯からだのなかでいちばんかたくて 宝石の水晶と同じくらいかたいのに、むし歯菌には弱いのが知っていますか。むし歯菌は、おサトウをえさにして、酸をつくりまわす。この酸がかたい歯をとかして、むし歯にしてしまいます。

でも大丈夫 大丈夫

予防は 食べたらハミガキをして、いつも歯をきれいにピカピカ ツルツルにしていれば、むし歯になりません。 食べたら ハミガキを忘れないでね。



歯の力 2

カミカミ30回、かめばかむほど脳が元気になって、運動がけっこが一番。しっかりとおいしく食べましょね。ひとくち入れたら、いつもより5回、12345かんでみましょう。しっかりと飲んで、唾液(つば)をだして、ゴクケンしましょう。

かめばかむほど やる気力UP、かめばかむほど 記憶力UP、かめばかむほど、おいしい味が出てきます。 うわーい、おいしいね、おいしかった

そして、おうたや、お友達をつくるのが、とても上手になるって知っている? ほんとだよ。



は幸(しあわせ)を呼び口は禍(わざ)の元といわれています。日常生活でも親子の会話はいつも笑顔で相手をおもいやる心で接したいものです。そしてよくかんで食べる習慣は肥満の解消、予防にもなります。

成人期のメタボリックシンドロームの予防にもつながります。又、高齢期には、乾燥したお口には、うがいも効果的です。

食の楽しみを失わない為にも、歯の大切さ、かむ大切さをもう一度考えたいものです。義歯の装着などにより「かむ」機能がたかまったことは何よりです。義歯の清掃はもちろん舌の清掃、そしてお口の清掃も忘れずをお願いします。

乾燥したお口には、うがいも効果的です。

●当園へ配布いただきありがとうございます。いつも、保護者と共に楽しく拝見させていただいています。今回「認知症」のコーナーを参考にしたいと思います。(横浜市神奈川区 T.T様) ●お口の健康から認知症を予防しよう!と言うテーマはとても興味深かったです。高齢の方が多くなり、周りにも認知症を患う家族を介護している人が多いです。読んだ内容を知人に知らせました。私も実践したいと思います。(横浜市鶴見区 S.H様)

●私は今の所全部自分の歯。いつも朝起きたら口をブクブクとうがいをし、水一杯飲む心がけていますが、この本を読んで再度、良く分かりました。認知症の予防にもなると書いてあり、お口は、又、歯は大切と分かりました。(湯河原町 H.A様) ●認知症の話が参考になった。(横浜市瀬谷区 T.T様)

今回のかむカムはいかがだったでしょうか。歯のお手入れや、健康づくりのお役に立てると嬉しく思います。

みなさまからのご意見・ご感想が大変参考になります。今号も沢山のご意見・ご感想をお待ちしております。(西村)

1	2	3	4	5
6	F	7		C
		8	E	9
10	11		12	A
	13		14	
15			16	D
17		18		

もんだい

タテ・ヨコのカギをヒントにパズルを解き、A～Fの文字をつないでことばを答えましょう。

ヒント

これぐらいと思う気持ちが事故を呼ぶ

こたえ

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

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。
※切は4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

- タテのキー**
- 冬ごもりの虫が這い出るといって二十四節季のひびき。
 - 桃の節句に供える○○酒。
 - ひなまつりに飾る左大臣と○○○○○○。
 - 人づかいが○○○○。
 - しょうがを英語でいうと？
 - どんだんとよくなる運勢のこと。
 - デパートの地下はたいいてい食品品店がずらりと並ぶ。
 - やりなおしてがんばるぞ！
 - ルンパ、マンボが代表するリズム。
 - 時間を持て余すこと。

ヨコのキー

- 少し○○○○が濃くないか？口紅も赤過ぎる。
- もっと塩を入れよう。○○が薄い。
- っぽいね。若い娘だからね。
- みんなが集まって楽しい時を過ごす。
- しじみ、あさり、ハマグリはどれも二枚○○の仲間。
- 落ち着け！○○になるな！
- スコップを使ってこれをするとか心が和むよ。
- 相談に乗るのが仕事です。
- 暑さ、寒さも○○まで。もうすぐ春ですよ。
- 手づる、手がかり。
- カー。
- 足の長い蚊、血は吸わない。

クパロスルワ
 でー楽ド
 しもう



神奈川県歯科医師会 第9回かながわ お口の健康フォーラムを開催



「お口の健康は(歯)＝身体(全身)の健康
 美しく生きることは、美しく食べる」と

さる10月12日(月・祝日)13時より、横須賀芸術劇場にて神奈川県歯科医師会と横須賀市歯科医師会の主催により「第9回かながわ お口の健康フォーラム」が開催された。

会場には、横須賀市長、三浦市長、また小泉進次郎衆議院議員をはじめ地元市会議員を来賓に迎え、4人の講師による講演形式で行われた。

◆1部演題

「介護状態にならないためには、やっぱり○○が必要」
 平田幸夫 神奈川県立歯科大学学長(ひとつの地域の老齢化を追うことにより、歯科と認知症の関連性を研究。咬合の大切さを訴えた。)

◆2部演題

「補綴ってなに？」 木本克彦 神奈川県立歯科大学教授(最新の歯科治療を紹介した。)

◆3部演題

「美しくたべることは美しく生きること」 宝田恭子 宝田歯科医院院長(お口のマッサージを紹介。姿勢の大切さを訴えた。)

◆4部演題

「私の老い方」 養老猛司 東京大学名誉教授(人生において他の環境により生かされていることが多い。その中で主体性をもって生きることについて言及。)

最後に「お口の健康ディスカッション」と題し、4人の講師を迎えパネルディスカッションを行った。
 (田中直人 記)