

# がむかし

読んでトクするお口の情報紙  
2020.2月  
No.38  
春号



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

災害は、突然、どこでも起こります!  
災害時も口腔ケアを!

2-4

- 災害時のお口の健康管理（お手入れ方法） ..... 5  
はいしゃさんへいってみよう～初めての歯医者さん～ ..... 6-7  
クロスワードパズル ..... 8

歯並びは子どもの一生を左右します  
5人に一人が糖尿病？～重傷化予防には歯の健康づくりが大切～



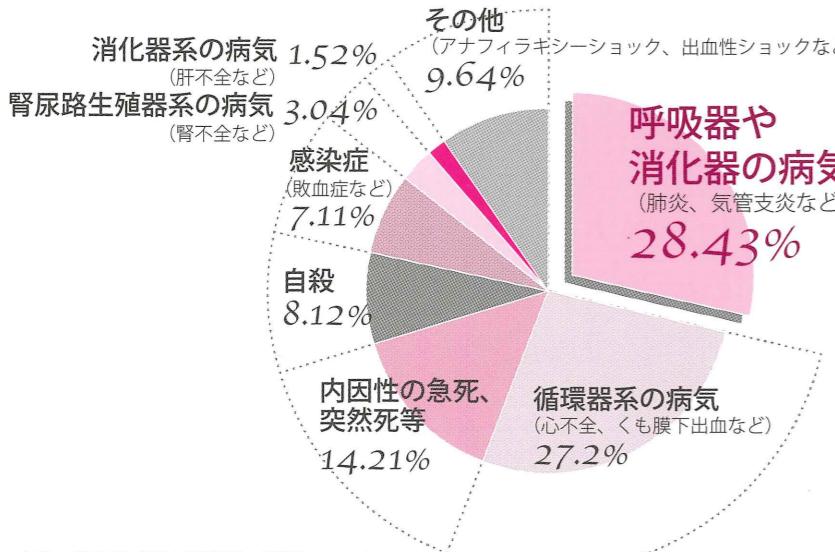
# 災害は、突然、どこでも起ります！

歯科医師 村田 拓也

災害時も口腔ケアを！

## 熊本地震・災害関連死の主な死因 (2017年12月現在・197人死因)

参考 ライオン株式会社「災害時のための清潔&健康ケアBOOK」



※出典：熊本県「災害関連死の概況について」

誤嚥性肺炎の予防にもなります。また、避難所では支援物資のおやつが身近に置かれるなど食生活も変化し、子どもむし歯の多発や、歯周病の悪化に伴い、糖尿病患者の症状が悪化することについての報告もあります。

また冬場であればインフルエンザを予防するうえで歯みがきや口腔ケアに努めることが重要だという研究結果が示され、注目されています。

## 避難所でのインフルエンザ対策は ワクチン、手洗い、 うがい + a で！

特に配慮が必要な方

低下した方

食べる・飲み込む機能が

口腔ケアに介助が必要な方

全身疾患のある方

口腔ケアは重要です。

口腔ケアを手伝いましょう。

口腔ケアに加え、食事の際の姿勢や飲み込みやすい食事内容や形態への配慮、舌やくちびるを動かすお口の体操が必要です。

入れ歯を使用している方

入れ歯の紛失、破損がないか尋ねましょう。食後は自分の歯と入れ歯、舌などのケアを行う

大人が仕上げ磨きを行いましょう。

甘いお菓子や飲み物の「ダラダラ食べ」は、むし歯を多発させます。おやつの時間を決め、食べた後はお茶などで口を清潔にし、大人が仕上げ磨きを行いましょう。

壊れた入れ歯は捨てないで修理して使用することができます。

かむことの大切さがよく判別される内容でした。(横浜市 KM 様)

かむことの大切さがよく判別される内容でした。(横浜市 KS 様)

最近よく聞くようになったオーラルフレイルのことがよくわかりました。お口の体操やよくかむことを家族にも教えてあげたいです。あと、本当にたばこを吸う人が減ってくれると良いなと思います！(川崎市 KY 様)

噛むことの重要性がよく分かりました。(大井町 KM 様)

健口体操を続けたい(大井町 TH 様)

唾液腺マッサージやってみたいと思います。(厚木市 TH 様)

娘がいただいてきた冊子が「かむカム 9月号」クロスワードが好きなのでパズルだけと思いながら中を読ませて頂きました。「オーラルフレイル」とは、口の機能の虚弱で、心身機能の低下にまでつながるオーラルフレイルの怖さを知りました。(小田原市 ME 様)

食べ物をよくかんで食べたり、飲み物で流し込まないことの大切さがよくわかった。(大和町 KT 様)

オーラルフレイルの事もセミナーで受けています。高齢者だけではなく若いパパ・ママにももっと伝えたいです。内容は絵で分かりやすいと思います。8020運動もっと広げよう！(山北町 KS 様)

## 災害時の口腔ケアは 「命を守るケア」

災害関連死とは

2016年4月に起った熊本地震では、震災関連死のうち、28.4%が肺炎などと報告されています。慣れない避難所生活での食事の偏り、ストレスによる抵抗力の低下、インフルエンザの蔓延とともに、水不足で口腔ケアができず

災害時は、まず命にかかる救命救急への対応が優先されますが、避難生活が長引くと、特に高齢者には、歯みがきなどの口腔内をきれいにするケア（口腔ケア）が「命を守る」ことにもつながります。災害時だからこそ口腔ケアが必要です。



※誤嚥性肺炎の発生につながった可能性があります。東日本大震災発生後も、厚生労働省から「歯・口・入れ歯の清扫がおろそかになり、特に高齢者では、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症を引き起こしやすくなる」との注意喚起がされました。

災害時に、口腔ケアは後回しになりますが、口腔ケアを行うことが、がちですが、口腔ケアを行なうことが、されました。

厚生労働省から「歯・口・入れ歯の清扫がおろそかになり、特に高齢者では、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症を引き起こしやすくなる」との注意喚起がされました。

災害時に、口腔ケアは後回しになりますが、口腔ケアを行なうことが、がちですが、口腔ケアを行なうことが、されました。

# 備えあれば憂いなし「避難所に『歯ブラシ』も!」

災害が発生した直後の避難所では、口腔ケア用品が不足します。いざというときの避難袋に「歯ブラシ・コップ」などを入れておきましょう。

日頃から何でも食べられる歯と口を維持するために、定期的に歯科健診を受けましょう。

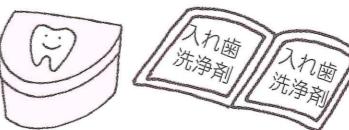
## 口腔ケア用品



- ・歯ブラシ、コップ
- ・歯間ブラシ、デンタルフロス



- ・マウスウォッシュ
- ・シュガーレスガム
- ・入れ歯などを使用している方は、保管ケースや入れ歯洗浄剤など

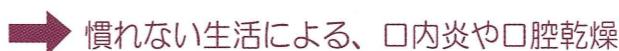


## 日頃から行っておきたいこと

- 定期健診を行ない、歯の治療をきちんと済ませておく。



- 災害時のお口のトラブルを知っておく。



- 外した入れ歯は、失わないように身近に置いておく。



- 歯科用グッズを入れた防災リュックは、常に身近で取りやすいところに置く。



## 災害時のお口の健康管理（お手入れ方法）

歯科衛生士 渡邊 月子

災害時、慣れない避難所生活ではそのストレスや栄養不足により体力は低下し、お口の清潔も保ちにくくなり、むし歯や歯周病が悪化し口内炎や肺炎にかかり易くなる恐れがあります。災害時の厳しい環境下でこれらの病気を予防する方法をご紹介します。

### ●少しの水で歯をみがきましょう！

- ①少しの水をコップに入れ、歯ブラシを水でぬらします。



- ②歯をみがき、歯ブラシが汚れたらティッシュで汚れをふき、繰り返します。
- ③仕上げに、コップの水でうがいをします。
- ④使用した歯ブラシはさっと洗い、コップに上を向けて乾かします。



### ●少しの水で入れ歯を洗いましょう！

- ①入れ歯はできれば毎食後（少なくとも1日に一度）に外して、洗面台に落として割らないよう注意して洗いましょう。



### ●シユガーレスガムやキシリトールガム

をかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和ができます。また、唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし（口・舌・頬の体操）また、唾液腺マッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。



- ④寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。
- ③歯ブラシがない時は、食器洗い用のスポンジ、使い捨ておしごり、ウェットティッシュなどで汚れをふき取りましょう。
- ②部分入れ歯の金属のところは、汚れがたまりやすいので特に丁寧に洗いましょう。
- ①寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。



この部分



\*マウスウォッシュがあれば、口に含み20秒ほどブクブクうがいをしましょう。ただしうがいだけでは歯の汚れを落とすことはできませんが、お口の中の菌が増えることを防いでくれます。またお口の乾燥が気になる方はノンアルコールまたは低刺激タイプをご使用ください。



### ●少しの水で入れ歯を洗いましょう！

- ①入れ歯はできれば毎食後（少なくとも1日に一度）に外して、洗面台に落として割らないよう注意して洗いましょう。



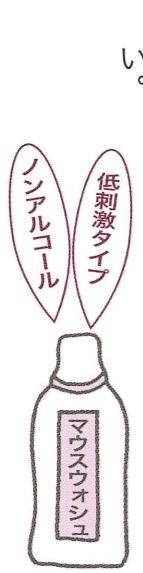
- ④寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。
- ③歯ブラシがない時は、食器洗い用のスポンジ、使い捨ておしごり、ウェットティッシュなどで汚れをふき取りましょう。
- ②部分入れ歯の金属のところは、汚れがたまりやすいので特に丁寧に洗いましょう。
- ①寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。



この部分

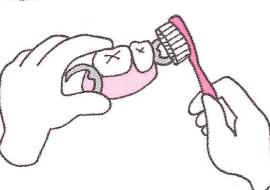


\*マウスウォッシュがあれば、口に含み20秒ほどブクブクうがいをしましょう。ただしうがいだけでは歯の汚れを落とすことはできませんが、お口の中の菌が増えることを防いでくれます。またお口の乾燥が気になる方はノンアルコールまたは低刺激タイプをご使用ください。



### ●少しの水で入れ歯を洗いましょう！

- ①入れ歯はできれば毎食後（少なくとも1日に一度）に外して、洗面台に落として割らないよう注意して洗いましょう。



- ④寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。
- ③歯ブラシがない時は、食器洗い用のスポンジ、使い捨ておしごり、ウェットティッシュなどで汚れをふき取りましょう。
- ②部分入れ歯の金属のところは、汚れがたまりやすいので特に丁寧に洗いましょう。
- ①寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。



この部分



\*マウスウォッシュがあれば、口に含み20秒ほどブクブクうがいをしましょう。ただしうがいだけでは歯の汚れを落とすことはできませんが、お口の中の菌が増えることを防いでくれます。またお口の乾燥が気になる方はノンアルコールまたは低刺激タイプをご使用ください。



### ●少しの水で入れ歯を洗いましょう！

- ①入れ歯はできれば毎食後（少なくとも1日に一度）に外して、洗面台に落として割らないよう注意して洗いましょう。



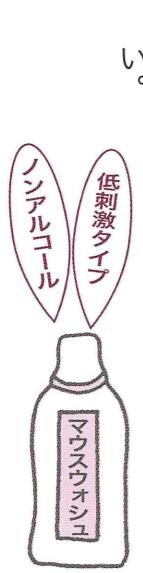
- ④寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。
- ③歯ブラシがない時は、食器洗い用のスポンジ、使い捨ておしごり、ウェットティッシュなどで汚れをふき取りましょう。
- ②部分入れ歯の金属のところは、汚れがたまりやすいので特に丁寧に洗いましょう。
- ①寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。



この部分



\*マウスウォッシュがあれば、口に含み20秒ほどブクブクうがいをしましょう。ただしうがいだけでは歯の汚れを落とすことはできませんが、お口の中の菌が増えることを防いでくれます。またお口の乾燥が気になる方はノンアルコールまたは低刺激タイプをご使用ください。



### ●少しの水で入れ歯を洗いましょう！

- ①入れ歯はできれば毎食後（少なくとも1日に一度）に外して、洗面台に落として割らないよう注意して洗いましょう。



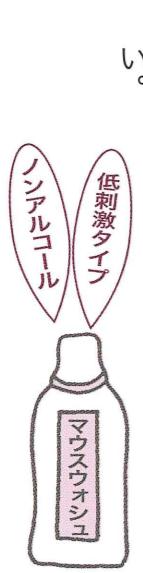
- ④寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。
- ③歯ブラシがない時は、食器洗い用のスポンジ、使い捨ておしごり、ウェットティッシュなどで汚れをふき取りましょう。
- ②部分入れ歯の金属のところは、汚れがたまりやすいので特に丁寧に洗いましょう。
- ①寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。



この部分



\*マウスウォッシュがあれば、口に含み20秒ほどブクブクうがいをしましょう。ただしうがいだけでは歯の汚れを落とすことはできませんが、お口の中の菌が増えることを防いでくれます。またお口の乾燥が気になる方はノンアルコールまたは低刺激タイプをご使用ください。



### ●少しの水で入れ歯を洗いましょう！

- ①入れ歯はできれば毎食後（少なくとも1日に一度）に外して、洗面台に落として割らないよう注意して洗いましょう。



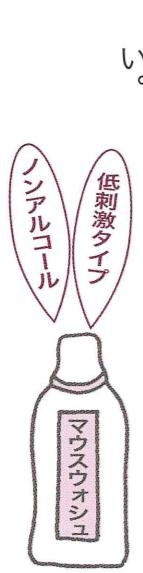
- ④寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。
- ③歯ブラシがない時は、食器洗い用のスポンジ、使い捨ておしごり、ウェットティッシュなどで汚れをふき取りましょう。
- ②部分入れ歯の金属のところは、汚れがたまりやすいので特に丁寧に洗いましょう。
- ①寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。



この部分



\*マウスウォッシュがあれば、口に含み20秒ほどブクブクうがいをしましょう。ただしうがいだけでは歯の汚れを落とすことはできませんが、お口の中の菌が増えることを防いでくれます。またお口の乾燥が気になる方はノンアルコールまたは低刺激タイプをご使用ください。



### ●少しの水で入れ歯を洗いましょう！

- ①入れ歯はできれば毎食後（少なくとも1日に一度）に外して、洗面台に落として割らないよう注意して洗いましょう。



- ④寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。
- ③歯ブラシがない時は、食器洗い用のスポンジ、使い捨ておしごり、ウェットティッシュなどで汚れをふき取りましょう。
- ②部分入れ歯の金属のところは、汚れがたまりやすいので特に丁寧に洗いましょう。
- ①寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。



この部分



\*マウスウォッシュがあれば、口に含み20秒ほどブクブクうがいをしましょう。ただしうがいだけでは歯の汚れを落とすことはできませんが、お口の中の菌が増えることを防いでくれます。またお口の乾燥が気になる方はノンアルコールまたは低刺激タイプをご使用ください。



### ●少しの水で入れ歯を洗いましょう！

- ①入れ歯はできれば毎食後（少なくとも1日に一度）に外して、洗面台に落として割らないよう注意して洗いましょう。



- ④寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。
- ③歯ブラシがない時は、食器洗い用のスポンジ、使い捨ておしごり、ウェットティッシュなどで汚れをふき取りましょう。
- ②部分入れ歯の金属のところは、汚れがたまりやすいので特に丁寧に洗いましょう。
- ①寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水の中で保管し、使用する際は充分に洗浄剤を洗い流してからトレイシューなどで汚れをふき取りましょう。



この部分



\*マウスウォッシュがあれば、口に含み20秒ほどブクブクうがいをしましょう。ただしうがいだけでは歯の汚れを落とすことはできませんが、お口の中の菌が増えることを防いでくれます。またお口の乾燥が気になる方はノンアルコールまたは低刺激タイプをご使用ください。



# はいしゃさんへいつてみよう

作  
おかもと  
歯科衛生士  
絵  
いづみ  
なおこ

はじめての歯医者さん

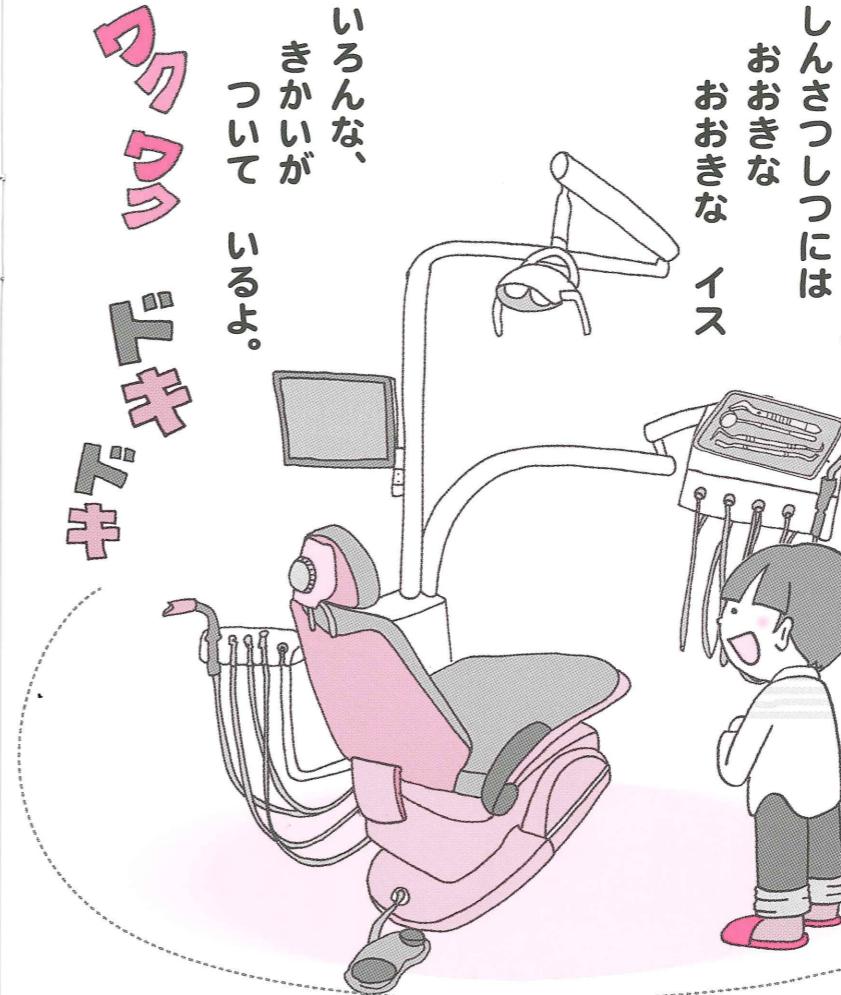
きょうは はじめて  
はいしゃさんへ いくよー！

まちあいしつには、ほんが いっぱい！  
たのしいなあ～、  
「ワクワク ドキドキ」

しんさつしつには  
おおきな  
おおきな イス

よくみると  
ちいさな ミラー（かがみ）  
おうちの なかを  
みる  
ミラーだよ～

キラ メラ ピカ ピカ



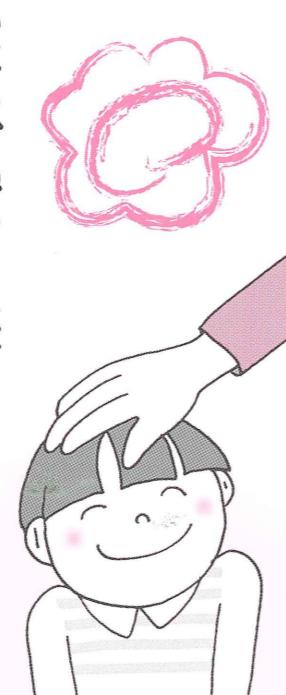
1 2 3 4 5 く！



おおきな  
おくちで「あーん！」

おおきな  
おくちのまま、  
ゆっくり 5 カぞえるよ。

おおきな おくち、そして ミラーも  
そうじきも よく できました。

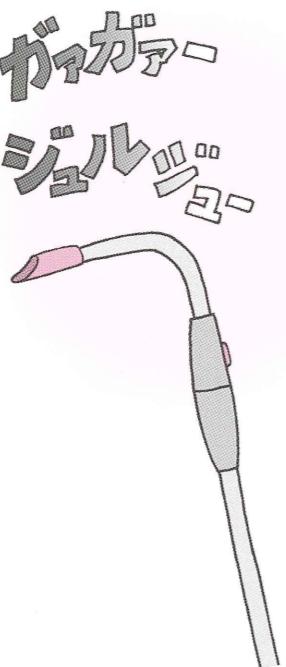


つぎは 10 カぞえるよ。

1・2・3・4・5  
6・7・8・9・10

「あーん、あーん」

そうじきの おとが きこえるよ。  
おくちの なかに たまつた、  
つばを すいとつ くれるよ。



まいにち、ねるまえは  
おおきな おくちに はみがき して  
いるよ。  
むしばに ならないように  
はいしゃさんに  
たいせつな はを  
まもつて もらおうね。



保育園、幼稚園、  
小学校の歯科検診だけで  
安心しないでください。

歯科検診は、集団での検査です。  
多くの子どもを対象に短時間に可能な方法で、お父さん、お母さんや子どもが気付いていないむし歯や歯並びなどを識別することが目的です。  
治療が滞っているむし歯などの治療を促すことも目的です。

実施回数も年に 1 回か 2 回です。  
急速に成長するお子さんの成長の観察や一人ひとりの子どもにあった歯みがき指導など健康づくりの面からも、適切な環境下での診査や確実な診断が可能な歯科医院での定期健診も併せて受けないと良いでしょう。

小児歯科専門の歯科医院であれば、  
子どもの成長にあったより細やかな  
健診を受けられます。

お子さんにとってはじめての歯医者さんは、お子さんの口の健康を一生左右すると言っても過言ではありません。そのためには、子どものお口のことを良く知っている先生に診てもらうことが大切です。

年に数回は、むし歯予防を兼ねて歯科医院へ行くように心がけてはいかがでしょうか。

(日本小児歯科学会 HPより)

歯医者には年一回行っていますが、今回オーラルフレイルリスクの怖さを知ったこと、口の体操が必要な時代と言う事を知ることが出来、本当に良かったです。口の体操を続けることで、口臭にも効きそうです。毎日続けます。(横須賀市 KK 様)

今号では「かながわ・お口の健口体操」を初めて知りました。顔や口・舌を効果的に鍛えることができそうに思います。意識して生活に取り入れていきたいと考えております。(横須賀市 KK 様)

オーラルフレイルという言葉初耳でした。日々心掛けていこうと思います。ためになりパズルも楽しんでいます。「健口体操」をしながら読みました。(川崎市 MS 様)

検診の時にかかりつけの歯科医院でいつも読んでいます。頭の体操のためにパズルも楽しんでいます。「健口体操」をしながら読みました。(川崎市 MS 様)

唾液があまりでなくなりかむカムにマッサージのことが書いてありましたので、わからないながらも文面通り試してみました。シニアになると努力が大切だと感じました。保存して手元においてすぐ練習できるようガンバリマス！！(小田原市 AS 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いて、A～Fの文字をつないで、できることばを答えてください。

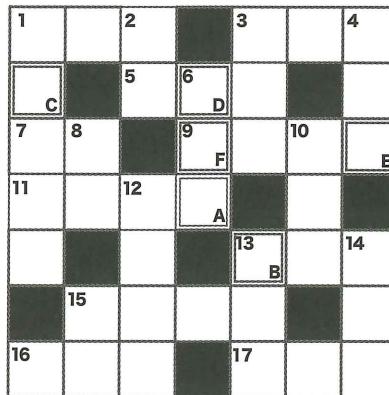
解答

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

ヒント 元気をだして、しっかり歩こう

## タテのかぎ

- もう来年〇〇〇〇〇ウィークの計画を立てている。
- 大きなまるい〇〇が出た。
- せっかくの運動会も〇〇中止となった。
- 駐車禁止の〇〇があったのに見落してしまった。
- 思いがけない出会いだね。
- ほんの心ばかりのことを「〇〇志」という。
- 大きい荷物を積んで〇〇が何台も走る。
- 〇〇〇〇道路なのに渋滞が続いている。
- 徳島名物の阿波〇〇。
- エライヤッチャ エライエッチャ
- 世界の切手を集めています。
- 昔は賑わったまちも、今は〇〇の風が吹く。



## ヨコのかぎ

- 「さつき」「あやめづき」などという。
- 魚の〇〇がキラッと光る。
- ぼくは左手だよ。
- どなたも、いらっしゃいません。
- 大きいな！海上自衛隊の船だ。
- 〇〇〇〇掲示板がニュースを伝える。
- 歌舞伎で、女の役をする男の役者。
- 速度が次第に増す。
- はき物をはいたままの足。
- 次世代の超特急。

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。  
〆切は4月末日消印有効です。 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

## 歯並びは 「じぶんの一生を左右します

歯科医師 高橋 詔光

鶴見総持寺境内入口道路左側に、神奈川県歯科医師会が創立40周年記念事業の一環として建立した歯の塚があり、毎年6月4日には歯科医師会、鶴見大学などの関係者が参列して、拔歯歯牙を納めての供養祭が行われています。私が開業した昭和50年代の当初は歯科医が少なくむし歯の子ども達が多く、診療を受けに来た子ども達には番号札のようなものを配つて順番を整理したものでした。

今では歯科医院も増加して、幼稚園検診などに行くとむし歯のある子らもは殆どなくなっています」といった現状です。

保護者の歯の健康に関する意識が変わったの

## 5人に一人が糖尿病？ 重症化予防には 歯の健康づくりが大切

(公財) かながわ健康財団

保健師 西村 幸子

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用が弱まることで、血糖値のコントロールする働きが弱まり、血糖値の高い状態が続く病気です。

糖尿病には1型と2型があり、1型は自己免疫疾患などが原因でインスリン分泌細胞が壊れるもので、2型は遺伝的要因に過食や運動不足などの生活習慣が重なって発症します。多くは2型で日本の成人のうち約5人に一人が糖尿病または糖尿病予備軍といわれています。糖尿病

は自覚症状がほとんどない病気です。そのため、疲れやすい、急にやせたなどの症状で病院に行つたら糖尿病だったということもあります。

糖尿病の合併症には「歯周病」があります。また、歯周病があると歯の炎症によって生じる物質が血流にのって全身に回り、血糖を下げるインスリンを効果にくくして、糖尿病が重症化しやすくなります。

糖尿病は生活習慣改善や治療によって、合併症が予防できます。自覚症状が出る前に「定期的な検査」、併せて「食べ過ぎ」「運動不足」を解消し、糖尿病対策を行っていきましょう。

糖尿病重症化予防のために歯の定期的な検査、歯の健康管理を欠かさないようにしま

でしようか。それに変わつて学校健診で気になるのが歯並びの悪さです。低学年は乳歯と永久歯の混合歯列の学齢で、最近はスナック菓子やスペゲティなどの軟らかい食べ物が好まれるせいか、フラフラの乳歯であつても抜け切れずに残つていてその裏に永久歯がひょっこりと出てきているケースが多く驚かされます。特に前歯部は人間が顔形を整える上で大きな役割があり、このまま大きくなつたのでは大変なことになるのではないかと心配になりました。一時的に異常に見える歯列のすべてが年齢を重ねてそのまま残るとは言えませんが、将来に問題を残す歯並びやかみ合わせの異常の前兆であり、注意深く親は観察して行くべきでしよう。

歯並びは一生ものです。保護者には永久歯の生え変わりの時期には常に子どもの口の中をのぞいて注意していくほしいものです。

## 編集後記

今回のかむカムはいかがでしたか。子どもから大人まで、お口や歯の健康づくりについて分かりやすくお伝えできることを願って作成しております。これら的情報が、生活の中で活かされると嬉しいです。毎号、皆様のご感想を参考に、お口と歯の健康づくりに役立つよう工夫しております。皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。(西村)

歯とお口の情報は

かむカムの  
バックナンバーは

神奈川県歯科医師会



歯科保健 かむカム