

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第13号

歯の衛生週間フェスティバル

お口の無料検診・相談会

日時：6月6日(日)9:00～13:00

場所：マリンコープドラ2階催事場

◇6月4日(金)～11日(金)むし歯予防図画・ポスターを展示。(宮古下閉伊地区の小中学生の作品です。)

宮古歯科医師会と福祉の連携の取り組みについて

宮古歯科医師会では、平成20年度から医療と福祉の連携及び情報交換の場を設けることを提案し、宮古市(介護保険課)と宮古介護支援専門員協議会と定期的に懇話会を開催することになり、歯及び口に関して抱えている問題について話し合っております。その中で、介護保健施設及び事業所利用者の口腔ケアや歯科疾患治療が十分に行われていない現状が報告され、歯科医師会としてどのような対応が可能か模索している時に、宮古保健所より「健康いわて21プラン 口腔保健領域重点化事業」としての事業展開の提案がありました。現在では「ハッピーライフ支援隊」という事業名で特別養護老人ホームにて歯科医師による口腔機能実態調査を行い、本人、家族及び居宅支援専門員、施設側に適切な指導及び治療の必要性を伝えていきます。

また、施設介護職員の実地指導を含む研修会を開催し、口腔衛生指導や口腔ケアの知識、技術の習得に現在、取り組んでおります。今後は、他の宮古圏内の施設においても同様な取組が期待されております。



検診のようす



口腔ケア風景



研修会のようす



- かかりつけの歯科医院をもちましょう。
- お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

岩手県歯科医師会による表彰のお知らせ

平成21年度図画・ポスター・標語コンクール

<小学校1～3年の部>

- ・大久保 団華(赤前小1年)【佳作】
- ・山代 生 (江繋小3年)【佳作】

<中学校ポスターの部>

- ・吉野 秀佳 (宮古第一中2年)【佳作】
- ・佐々木 雄亜(田老第一中3年)【佳作】

<小学校4～6年の部>

- ・伊藤 翔太 (高浜小4年)【佳作】
- ・佐々木 樹奈(大浦小5年)【佳作】

<標語の部>

- ・服部 利香 (宮古小6年)【佳作】

表彰を受けられた皆さん、おめでとうございます!!

健康的な生活のために

近年、歯が生え始めた頃のむし歯予防から、成人・高齢者の歯周病、口腔機能維持に至るまで、歯科保健の重要性は各年代でクローズアップされています。特に、“噛むこと”は重要視されてきており、食物を噛む咀嚼(そしゃく)運動はより豊かな刺激を脳に伝え、前頭葉(感情や理性、思考力、判断力等の司令塔です)を刺激し認知症の予防につながると言われます。また、時間をかけてよく噛むことで満腹中枢が働き大食を防ぐため肥満からくるメタボリックシンドロームの予防につながるとされています。

宮古管内では、歯科医師会の先生方にご協力いただき、保育所、児童館等に入所しているお子さんを対象とした「みんなの歯をみがき隊」事業や介護老人保健施設に入所している要介護者を対象とした歯科検診事業「ハッピーライフ支援隊」を実施しております。

自分の歯で一生食事を楽しみ、メタボを予防し、そして老化を防止するために、歯の清潔や噛むことの大切さをもう一度見直してみましょう。



岩手宮古保健所長 柳原 博樹

歯磨き補助器具の紹介



デンタルフロス



歯間ブラシ

歯ブラシでは取りきれない歯と歯の間(歯間)は、むし歯の好発部位でもあります。この部分の汚れはデンタルフロスや歯間ブラシで取ります。

- 健康な歯肉(歯肉が歯に密着し、歯間を充実している状態)ではデンタルフロスを使用します。
- 歯肉が退縮し、歯の間にすきまがある場合は歯間ブラシを使用します。ブリッジにも最適です。

フッ化物を利用した、むし歯予防

むし歯予防にフッ化物が有効なのはご存じだと思いますが、どんな方法があるのか、予防効果の高い順に紹介しましょう。

- ①フッ化物洗口 ; フッ化物の入ったお水でぶくぶくうがいをする方法です。歯科医院でそのお薬を出してもらい自宅で行なったり、市町村によっては保育所や学校などで行なっているところもあります。
- ②フッ化物塗布 ; 歯科医院で、歯に直接フッ化物を塗ってもらう方法です。市町村によっては、健診時に塗ってもらえるところもあります。
- ③フッ化物入り歯磨き剤 ; フッ化物入りの歯みがき粉(剤)を使ってむし歯予防をする方法です。現在 市販されている歯みがき粉(剤)には、ほとんど含まれています。(効果的な使い方は、歯っぴーすまいる第7号で紹介しています。)



日本歯科医師会キャラクター「よ坊さん」

「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホームページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。