

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17号

災害時(水不足)に大切な口腔ケア

みなさんは誤嚥性肺炎を知っていますか？
不衛生な口腔内から細菌が発生し、唾液や、時に食物と一緒に気管に飲み込んで起こる肺炎をいいます。過去の災害(阪神・淡路大震災)では、発生から2か月以内の震災関連死者のうち肺炎または誤嚥性肺炎で亡くなっている人(24%)がいました。

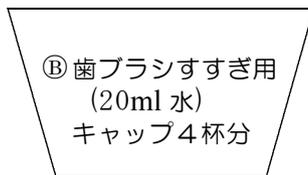
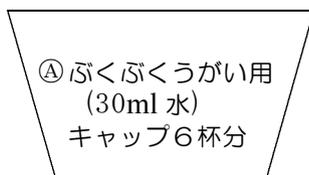
また、甘いお菓子やジュースを多量摂取し、口腔ケアを行わないことによる子ども達のむし歯増加も心配されています。

日頃から口腔の健康を維持し、災害時に大切な口腔ケアの知識を知っておきましょう。



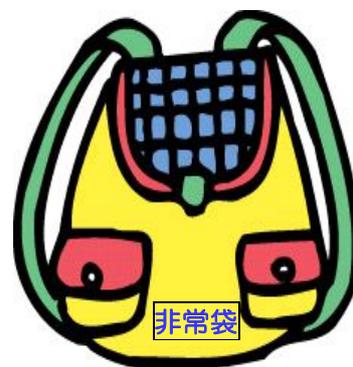
最小限の水を使った歯みがき(子どもから高齢者まで)

：必要なもの：歯ブラシ、紙コップ(2個)、ティッシュ
ペットボトル(水かお茶)



※キャップ=ペットボトルキャップ

- ① 歯ブラシをコップ⑤でぬらす。
- ② 歯みがき開始。大きな食べカスはティッシュでぬぐい、歯ブラシが汚れた都度コップ⑤ですすぐ。
- ③ 歯・歯肉・舌がきれいになったら、コップ④でうがいを2～3回に分け行う。
- ④ 入れ歯の人は、外して③の方法を行い口腔粘膜も優しく磨く。



非常袋に歯ブラシ、紙コップ、ティッシュ、糸ようじを!!

「宮古市歯と口腔の健康づくり条例」制定について

歯と口腔の健康づくりを通じて、乳幼児期から高齢期まで全ての市民が生涯にわたっていきいきと安心して幸せな生活ができる健康なまちづくりを目指すため制定されました。歯は単に食物を咀嚼するというだけでなく、食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送るためにも重要であり、健康の原点ともいわれます。また近年、高齢者や介護を要する方への口腔ケアの重要性、食育と歯と口腔の健康づくりとの関連性、歯周病等と全身の健康との関連性が注目されてきており、特に生活習慣病や誤嚥性肺炎に対する歯科疾患の予防の有効性が明らかになっております。このため、歯と口腔の健康づくりに向けた一層の取り組みが求められる事が背景にありました。

条例は、市と市民、歯科医療関係者、教育保健福祉関係者、事業者の責務を定めています。例えば市民は定期的に歯科健診、歯科保健指導、歯科医療等を受けるよう努める、事業者は従業員の歯科検診等を受ける機会確保を図るなど明記しております。市は市民が定期的に歯科検診等を受けるための勧奨についてや、災害発生時における口腔衛生の確保や災害に備えた口腔保健サービス提供体制についてなど、総合的な方針、目標、基本計画を定め推進して参ります。(平成25年2月22日公布)

新里保健センター所長 加藤恵美子

● 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!!

岩手県歯科医師会表彰のお知らせ（平成24年度）

1. 凶画・ポスター・標語コンクール

【銀賞】堀内 幹太さん（宮古市赤前小1年）

【佳作】・金澤 玲奈さん（岩泉町小本小1年）

・中村 大斗さん（宮古市高浜小4年）

・三上 愁斗さん（岩泉町大川小5年）

【標語/優秀賞】伊藤 瞳彩さん（宮古市津軽石小1年）

「ぴっかぴか あなたのしろいは そのえがお」

2. 岩手県よい歯のコンクールよい歯のおばあちゃん子コンクール部門最優秀賞

☆畑中 啓希(ひろの)ちゃん（平成21年10月12日生まれ 宮古市在住）

畑中 智恵子さん（祖母）

受賞者インタビュー

岩手県歯科保健大会表彰式(12/16開催)に出席された感想は？

祖母：私はお手伝い程度のことしかしていませんので、そのような場所に参加していいものか戸惑いましたが、とてもいい経験をさせていただきました。

むし歯予防のために気を付けていることは？

祖母：甘いものを食べないように。あとは歯磨きですね。

仕上げ磨きはだれが？

祖母：私の家にいる時は私が、お家に帰ればお母さんがしっかり磨いています。

啓希ちゃんは食べ物では何が好き？

啓希ちゃん：いちごとおせんべいが好きです。

歯磨きは好き？

啓希ちゃん：好き。さいごにしあげをするの。おとうさんもおかあさんもしょうずだよ。

○これからも歯磨きをがんばって、大人になるまできれいな歯でいてください。

啓希ちゃん 智恵子さん
弟の翔貴くん(1歳)県立宮古病院がん診療医科歯科連携について

宮古歯科医師会では、平成25年度4月より宮古・下閉伊地区の歯科医院と県立宮古病院との間で医科歯科がん連携事業を行っています。

目的 がん患者様の口の中のトラブル（口内炎・出血・口腔乾燥・誤嚥性肺炎など）の予防と軽減を図り、がん治療の成績の向上に貢献することと、患者様が安心して歯科治療を受けることができるような診療体制を確立すること。**内容** 県立宮古病院にがんで入院治療（手術・化学療法・放射線療法など）をされる方に対して、入院前にかかりつけ歯科医院を受診して、口腔ケアを中心とした歯科治療をお勧めします。**受診までの流れ**

- ①担当医師から紙面を用いての歯科受診の説明・指示（書面）
- ②患者様が歯科医院を選択（かかりつけ歯科医院・がん診療連携講習会修了歯科医院）
- ③県立宮古病院の地域連携室より歯科医院予約申込み（FAX）
- ④患者様が歯科医院に予約し、歯科治療を行う。

※退院後の口腔ケア等は継続します。

しっかり噛んで肥満予防！

肥満予防には「しっかり噛み、ゆっくり食べる」ことが効果的です。

脳が満腹と感じるのは、食べ始めてから20分以上後のこと。早食いでは脳が満腹感に気づかず食べ続けてしまう恐れが。あまり噛まずに飲み込むクセがある方は要注意です！

食事やおやつに噛みごたえのある食べ物をとり入れましょう。「硬いもの」「食物せんいが多いもの」などは噛みごたえがあり、自然と噛む回数が増えます。

また、食べるのに時間がかかる食品や料理を選ぶこともポイントです。

◆「噛み応えのある食材」を「大きめに切る」

【硬い物】

スルメ・たこ刺身・ナッツ類
リンゴ・フランスパンなど

【食物繊維の多い物】

たけのこ・ごぼう・切干大根
など

【弾力性のある物】

いか・たこ・エリンギ・高野豆腐
こんにゃく・ささみなど

【食べるのに時間がかかる食品】

骨付きの肉（鶏手羽先、骨付き鶏もも肉） 骨が多い魚（タナゴ、にしん、さんま、殻つきのえびなど）

—おすすめ料理—

切干大根の煮物、ひじきの煮物
筑前煮、きんぴらごぼう・・

—おすすめおやつ—

干し芋、南部せんべい、
野菜スティック・・

〈作成〉

宮古保健所上席栄養士 畠山 祐子

「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。