



必要とするすべての人に「口腔健康管理」を

健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

八木歯科クリニックの八木一江先生に伺いました

～11月8日は「いい歯の日」です～

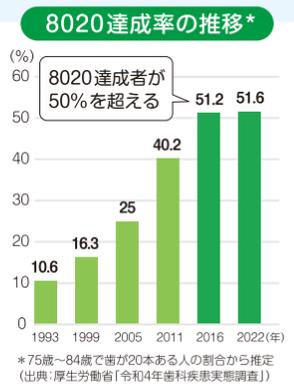
01 はじめに

「人生100年時代」には、生涯にわたって歯と口の健康を保つ「口腔健康管理」を実践することが重要です。

02 8020運動

「8020運動」を知っていますか。「8020運動」とは「80歳で20本以上の歯を保とう」という運動です。高齢になっても自分の歯を20本以上保つことができれば健康寿命を延ばすことにつながります。8020達成率は徐々に増えていき、2016年には50パーセントを超えました。自分の歯でなんでも食べられる高齢者が増えています。また、平均寿命と健康寿命の推移をみると、どちらも少しずつ伸びています。

2019年 男性 平均寿命81.41歳 健康寿命72.68歳
女性 平均寿命87.45歳 健康寿命75.38歳



03 口の健康状態が全身に及ぼす影響

口の健康状態が全身に及ぼす影響が明らかになってきました。「成人肺炎診療ガイドライン2024」には、誤嚥性肺炎の項目が新設され、肺炎予防には肺炎球菌ワクチンに加え、口腔ケアが明記されています。

ワクチンで全身の免疫を高め、口腔ケアで口腔をきれいに保つことが確実な肺炎予防法なのです。



04 口腔健康管理

口腔ケアは、本人・家族、看護職、介護職などに頼る管理です。歯磨き、歯ブラシの保管、義歯の清掃・着脱・保管、食事への準備(嚥下体操・姿勢調整)、口腔清拭などがあります。

口腔健康管理には、口腔ケアに歯科医療従事者が行うプロフェッショナルケア(口腔機能管理と口腔衛生管理)が加わります。

高齢者の中には、自身で口腔が汚れていると気づいていない人や自分では口腔ケアができない人が多く、周囲の手助けを必要としています。これには、多職種(医師・歯科医師・薬剤師・行政・看護師・栄養士・介護士など)との連携が重要です。病院から高齢者施設、そして在宅に至るまで、途切れない口腔健康管理の実施が期待されます。

口腔ケアの実践について、歯科専門職から、家族や多職種への働きかけを継続していきたいと思えます。家族が口腔ケアを実践し、口腔環境が良好に管理されているケースや、介護職員へ指導を行い、口腔環境が改善したケースなどがあり、身近に口腔ケアのパワーを感じています。

05 さいぞに

口は健康の入口、病気の入口、そして命の入口です。必要とするすべての人に口腔健康管理を届けることで、「救える命」がたくさんあります。プロフェッショナルケアと自分で行う正しい歯磨きの両方を組み合わせて、8020を目指しましょう。歯科医院では歯並びに合わせてどのような歯磨きアイテムを使ったら良いか、どのように動かせば良いかなどのアドバイスも行っています。プロのアドバイスを家庭で実践できれば、日々のセルフケアの質も上がりますので、ぜひ歯科医院に相談してください。

参考資料:日本歯科医師会雑誌、日本歯科医学会、厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査」



みんなで川の環境を守ろう!

令和6年度 河川美化啓発ポスターコンクールで

西蒲区長賞に輝いた作品を紹介します

区民生活課生活環境係 (☎0256-72-8312)

▼西蒲区長賞に選ばれた5作品



曾根小学校1年 岸本和華さん



巻北小学校4年 小柳陽葵さん



巻北小学校5年 渡邊真央さん



鑑郷小学校4年 本間菜穂美さん



巻南小学校5年 笹川幸佑さん

▼作品の展示

子どもたちの目線で身近にある川の状況を観察して、河川の環境美化ポスターを作成してもらいました。ぜひ見に来てください。 ※「優秀賞」の作品10点も展示します

展示期間	会場
開催中～11月11日(月)	西川図書館 1階エントランス
11月13日(水)～21日(木)	巻地区公民館 1階玄関ロビー
11月29日(金)～12月11日(水)	アピタ新潟西店 (西区小新5-7-21) 1階フロア内通路

学ぼう「血管いきいき教室」のご案内

血管が元気かどうか判断するための知識を、運動・栄養・歯科の専門家が講義・実技を交えて皆さんに楽しく伝えます。自分を知り、病気知らずの健康なからだを目指しましょう。

※全2回のプログラムです。両日とも参加してください

期 日	内 容	講 師
12月9日(月) 午後1時半～3時45分	健診結果から知るあなたの血管健康度	保健師
	からだをリセットする運動	高島善史さん (健康運動指導士)
12月16日(月) 午後1時半～3時45分	おくちから目指す健康寿命延伸	原 健人さん (歯科医師)
	血管をいきいきとさせる食事のポイント	管理栄養士

場巻地域保健福祉センター

☑先着20人

持ち物 内履き、動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、必要な人のみ直近に受けた健診の結果(予約時に詳細を説明します)

☎12月5日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)へ

フレイルチェック教室

期 日	時 間	会 場
11月28日(木)	午後1時半～3時半	巻地域保健福祉センター
12月6日(金)	(受付:午後1時～同20分)	西川健康センター

☑内筋肉量の計測や生活状況のチェックなど

☑☑65歳以上の人 各先着10人

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物

☎11月18日(月)までに電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)へ

道路にはみ出している庭木の管理について

庭木の枝などが道路にはみ出していると、自動車や自転車、歩行者の通行に支障をきたすだけでなく、接触などによる事故の恐れがあり、大変危険です。また、降雪時には庭木の枝などが道路に垂れ下がり、除雪車の作業の妨げになります。

安心・安全に道路を利用できるよう、道路にはみ出した庭木の枝を伐採していただくなど、適正な管理をお願いします。

☎建設課管理まちづくりグループ (☎0256-72-8507)



《広告欄》

【お宝大募集中】ぜひ応募ください!



区運営委託先: N S T 新潟総合テレビ新潟営業部

(☎025-249-8800)