#### 習志野市市民の皆様限定

# 「お口は元気の源メールマガジン」

http://narashino.cda.or.jp/

**☆**+.:\* •>>>#009 2017/11/27<<<**☆**+.:\* •

このメールは、(一社)習志野市歯科医師会からお届けしています。イベントや HP より登録をご了承して頂いた方に配信されるメルマガです。

※今回、習志野市健康フェアにお申込みの方にもメールマガジンを配信させて頂きました。何卒ご了承の程、宜しくお願い申し上げます。

メールマガジンは歯科に関して日々の生活にお役立ち頂ける内容を年4回配信させていただいております。 尚、今後メールマガジンの配信停止をご希望される方は巻末の配信停止よりアクセスしてお手続き下さい。 お手数をおかけ致しますが、宜しくご理解の程お願い致します。

### ◆ なら歯どライン

- 【1】習志野市歯科医師会専務理事『オーラルフレイル』の予防で健口寿命を延ばしましょう。
- 【2】学校歯科委員会担当理事 『CO·GO』をご存知ですか?
- ◆ お知らせ
- ◆ 歯科の防災対策
- ◆ 習志野市歯科医師会の主な行事予定 (11/25-2/24)
- ◆ 休日急病歯科診療所のご案内

# ◆なら歯どライン ★☆★

【1】『オーラルフレイル』の予防で健口寿命を延ばしましょう。

〈習志野市歯科医師会専務理事:渡邉洋次〉

皆さん、『オーラルフレイル』という言葉は聞いたことありますか?『オーラルフレイル』とは、「オーラル」は「おロ」、フレイルは「虚弱」を意味します。年を重ねるごとに歯が減っていくことで、お口の周りの筋肉をはじめとした機能の低下や、固いものがかめなくなるなどの食事の偏りによって体の健康も衰えてきます。現在様々な研究が進められておりますが、この「オーラルフレイル」は、早めに気づいて適切な対応をすることでより健康に近づくことができます。まずは滑舌が悪くなった、食べこぼし、最近よくむせる、かめない食事が増える、口の乾燥等の症状がある方は、かかりつけ歯科医にご相談ください。また、習志野市では65歳・70歳・80歳の方を対象に「お口の安心健康チェック」の歯科健診も実施しております。オーラルフレイルの予防でこれからも健康長寿を目指しましょう。

# 【2】『CO·GO』をご存知ですか?

〈学校歯科委員会担当理事: 鹿野雅俊〉

要観察歯 CO(シーオー)

学校における定期健康診断では、従来の「疾病の早期発見・治療勧告」という考え方から、「心と体の健康つくり」を指向するようになりました。

これまでの検査では、虫歯の進行程度により C1、C2、C3、C4 の 4 段階に分類していましたが、歯科医院への受診を勧める C と、初期う蝕の可能性があるものの、自ら管理することにより虫歯への進行を防げる CO に分けるようになりました。

具体的に、COとは、歯の噛む面の小さな窪みや溝(咬合面小窩裂溝)の着色、つるつるした面(平滑面)のざらざらした感じや白濁などを指します。

したがって CO といわれた場合には、すぐに歯科医院を受診する必要はありません。

しかし、ただ観察していればよいわけでなく、学校や家庭における適切な口腔保健指導が不可欠です。ブラッシング(歯磨き)指導に加えて、生活習慣や食生活習慣を自ら改善するよう促します。子どもが積極的に CO を管理しようとする努力を通じて、自分の健康を自分で守る考え方を育むことを支援してあげて下さい。

歯周疾患要観察者 GO(ジーオー)

歯周疾患は大きく歯肉炎と歯周炎にわけられます。

歯肉炎はプラーク(歯垢)が歯の表面に多量に付着し、そのなかで繁殖する細菌の刺激によって、歯肉に炎症が起こる ものです。

歯肉炎を長期に放置しておくと、しばしば炎症は歯肉を通り越し、深層の歯根膜、歯槽骨などの歯を支える組織が徐々に破壊されて歯周炎となります。

GO とは、プラークが付着し歯肉に軽度の炎症が認められますが、健康な歯肉もあり、歯石の沈着は観察されない学童生徒です。歯と歯の間の歯肉などが部分的に腫れて赤みを帯び、歯ブラシなどの刺激により出血することもあります。しかし、プラークがつきにくい食生活を心がけ、効果的な食後のブラッシングを励行できれば、歯肉が引き締まってくるなど炎症は徐々に消退し始めます。

歯肉は、病的な症状も含めて健康状態を自分自身で観察しやすく、また本人が努力した結果も比較的反映しやすい場所です。子どもの健康教材としても適しており、歯肉の健康を回復することは、歯や口の健康に興味を抱き、ひいては全身の健康につながる生活習慣を考えることにつながると思います。

#### ◆お知らせ

◇成人・妊婦歯科健診及びお口の安心健康チェックについて 対象者は妊婦及び 40 歳・50 歳・60 歳・65 歳・70 歳・80 歳です。

- ★詳しい内容はコチラ☆
- →https://goo.gl/qIX3GB から
- ◇協力歯科医療機関(成人・妊婦歯科健診及びお口の安心健康チェック)
- ★歯科医院情報はコチラ☆
- → http://narashino.cda.or.jp/?p=105

◇4 月からの新年度になると、習志野市歯科医師会会員による学校歯科健診が始まります。(保育園、幼稚園、小・中学校、高校)

平成 29 年度の学校歯科医は、習志野市歯科医師会ホームページへ https://goo.gl/LUwfJC

◆[歯科の防災対策]大規模災害が発生したら・・

大規模災害が起きる前に、歯に関する防災対策を考えましょう。

★習志野市歯科医師会では、歯科防災対策リーフレットを作成しました。

平成 29 年度版はこちらから→https://goo.gl/z5h8Xa

- ◆習志野市歯科医師会の主な行事予定(11/25-2/24)
- ◇11/29(水)歯科医師による健康相談(大久保公民館)
- ◇2/6(火)歯科医師による健康講座(東京湾岸リハビリテーション病院)
- ◇2/21(水)脳力あっぷ教室(総合福祉センター)
- ◇2/22(木)脳力あつぷ教室(東部保健福祉センター)

# ◆休日急病歯科診療所のご案内

習志野市歯科医師会では、市民の皆様が休日に歯の痛みや詰め物が取れた等、対応するために当診療所で応急処置 を行っています。

診療日:祝日、年末年始(12月29日-1月3日)

診療時間:9:00-12:00

詳しくは、http://narashino.cda.or.jp/?p=62 ヘアクセスして下さい。

◇平成28年4月からの休日急病歯科診療所について

事業の見直しによって休日急病歯科診療所の運営は、祝日と年末年始(12月29日-1月3日)診療日となりますので、ご了承ください。

<休日歯科診療所の移転に伴う休日歯科診療所再開のお知らせ>

平成 29 年 12 月 23 日(祝日)より新保健会館にて診療いたします。

市民の皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。

★発行者(一社)習志野市歯科医師会 広報·IT 委員会

#### <編集後記>

今年は、地球温暖化の影響なのか10月下旬の肌寒くなった時期に台風が猛威をふるいました。日本もいよいよ亜熱帯になってきたのでしょうか?環境省では地球温暖化によってウイルス、細菌、原虫、寄生虫、真菌等の病原体の感染症が増加する事を警告しております。個々の予防の意識をより一層高める必要があるのではないかと思います。これからインフルエンザ等ウイルスが活発になる時期になります。皆さんの予防の意識が高まれば、感染の機会が減り、学級閉鎖等がなくなりますので、皆さん注意しましょう!!また習志野市歯科医師会では、災害時の歯科に関する心得をパンフレットにてホームページ上にアップしていますので、どうぞご活用ください。

☆メールマガジンの配信停止をご希望の方は下記 URL から

http://goo.gl/xw4Zr6

※尚、登録解除までお時間を頂く場合があります。

☆このメールは送信専用メールアドレスから配信しているため、ご返信いただいてもご返答することができません。ご意見は、下記サイトまでよろしくお願いします。

http://narashino.cda.or.jp/contact/

☆本メールは、転送禁止とさせていただきます。

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*…\* 元気な習志野・健やかな習志野 \*…\*

「口は元気の源です」

(一社)習志野市歯科医師会

〒275-0014 千葉県習志野市鷺沼1-2-1新保健会館2F

TEL:047-453-5655

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*