# おだしか健康レポート

ODASHIKA HEALTH REPORT

— 25 —

毎月１回掲載

## 事業からみる

小田原歯科医師会会長　安西　由充

あんざい・よしみつ　１９６７年生まれ、小田原市出身。日本歯科大学歯学部卒業。

先月のおだしか健康レポートで小田原歯科医師会が公衆衛生の担い手であることに触れました。今月は、小田原歯科医師会が公衆衛生だけではなくどのような事業を行っているかをご紹介いたします。難しい言葉になりますが「医道の高揚、歯科医学の進歩発展及び公衆衛生の普及向上を図るとともに、予防医学の研究指導に努力し、もって地域社会の福祉増進に寄与する」ことを目的に結成された団体になります。難しい言葉の羅列ではありますが、この目的があるからこそさまざまな事業を展開しています。公衆衛生を普及向上させるためには、予防的な側面をもつ「保健」と病気を治療していく「医療」の二本柱が必要になります。

### 保健活動

保健という言葉は「健康を保つ」ことを指します。すなわち病気にならないため、病気の重症化を防ぐために行う活動になります。健康な状態を判断する健診（健康診断）や特定の病気を探し出す検診といったものが直接的なアプローチになります。また、さまざまな病気を知ることにより病気を予防したり、早期の気づきを促したりする啓発活動や健康教育といった活動も保健の範囲になります。個々に行うものもあれば、多くの人々を対象に行うものもあります。

#### 【健診・検診事業】

健診や検診といった事業の多くは小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町といった私たちの活動する地方自治体と神奈川県といった行政、国民皆保険を支える保険者と呼ばれる団体や企業とともに行っています。

**おもな健診・検診**

- 妊婦歯科健診
- 乳幼児歯科健診
- 成人歯科健診
- 無料口腔がん検診
- 健康保険の歯科検診

口腔がん検診

#### 【地域保健、地域支援活動】

保健活動の中でも啓発活動といわれる部分になります。目的に合わせてさまざまな規模や内容で行われます。このおだしか健康レポートも啓発活動の一環です。そして、これらの啓発活動は学術的な裏付けが必要になるため、内容を検証する学術活動も重要な活動になります。

**おもな啓発活動**

- おだしか健康レポート
- 糖尿病週間行事
- 子育て支援
- 介護予防事業／関連団体への講演、講話
- おくちのけんこうフェスティバル
- ふれあいけんこうフェスティバル
- 認知症をにんちしよう会

ふれあいけんこうフェスティバル

認知症をにんちしよう会

地域活動

「おくちのけんこうフェスティバルリターンズ」が開催されます。「全身の健康はお口から」をテーマとして、お子様からお年寄りまで様々なコンテンツをご用意して皆様をお待ちしております。

#### 【学校保健活動】

学校での保健活動の中でも歯科保健活動は、大正10年に小田原歯科医師会の発足の大きな目的の一つでした。制度や仕組みは変化しながらも、現在保育園、幼稚園、小学校、中学校、高校での歯科保健活動を行っています。

**おもな学校歯科保健活動**

- 就学前歯科健診
- 歯科健診
- 保健活動
- 学童はみがき大会
- よい歯の学校等コンクール
- 歯科保健指導

歯科保健指導

よい歯表彰

よい歯のコンクール審査会

### 医療

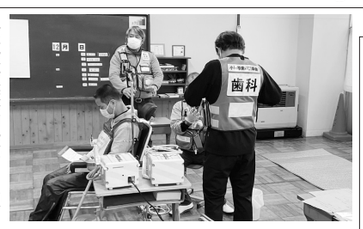
小田原歯科医師会の会員のほとんどは地域の診療所で活躍しています。個々の得手不得手はさることながら、診療所では十分な対応が難しいときも、必要な医療を休みなく提供してく仕組みが必要になります。そのため正月を含めた休日での急患対応の診療所、一般の歯科診療所では対応困難な障がい児者のための二次診療施設を運営しています。

- 小田原市休日急患歯科診療所
- 小田原市歯科二次診療所
- 摂食嚥下診療
- 歯科訪問診療
- 地域支援歯科連携室

また、会の運営する診療所を含め会員診療所がこの地域の病院と連携し地域で完結できる関係性を構築しています。

最後にこれまで書いてきたような日常生活の中にとどまらず、大規模災害のような非日常に対応する準備をしております。

- 災害対策（仮設救護所・JDAT）
- 警察協力歯科医師



仮設救護所設置訓練

九都県市総合防災訓練

このように、小田原歯科医師会会員は日常の自身の診療以外に住民の公衆衛生の普及向上のために日々活動しています。

子育て支援事業

介護予防教室

## 口呼吸について

鶴見大学歯学部歯学科小児歯科学　教授　朝田　芳信

### ① 口呼吸の原因

鼻呼吸が行えず、あるいはその割合が少なく、長時間にわたって口で呼吸することを口呼吸と定義しますが、その原因により①鼻性口呼吸、②歯性口呼吸、③習慣性口呼吸に分けられます。口呼吸者の多くは鼻性口呼吸であり、アレルギー性鼻炎やアデノイド・口蓋扁桃の肥大によって鼻呼吸が上手にできないことが原因となります。

次に、歯性口呼吸とは、上の前歯の唇側傾斜が強い場合や上あごが前方に出ている歯並び（上顎前突）などの不正咬合により口唇が上手に閉じられないことが原因となります。そして、習慣性口呼吸とは、鼻閉によって代償性に口で呼吸を行っていたものが習慣化し、鼻閉が改善した後も口呼吸が継続している場合や特に原因はなく習慣的に口呼吸をしている行為を指します。そして、習慣的な口呼吸の原因の一つに口唇を閉じる力（口唇閉鎖力）の低下が挙げられます。

あさだ・よしのぶ　１９６０年生まれ、東京都出身。日本大学松戸歯学部卒業。博士（歯学）。２００８年～12年、日本小児歯科学会理事長。２０１２年～16年、鶴見大学歯学部附属病院病院長。

### ② 口呼吸への対応

小学生を対象とした調査では、口呼吸をする子どもの割合が約30％という報告があり、その割合は低学年ほど高いという傾向がみられます。口呼吸が習慣化することで、様々な問題が口の中に現れます。口唇や咽頭部の粘膜の乾燥（図１）や気道感染を起こしやすく、また、舌の機能異常や咀嚼、発音機能などの問題を招きやすいのです。鼻炎による鼻閉や扁桃肥大によって起こる口呼吸については、耳鼻咽喉科での対応が必要になりますが、習慣的な口呼吸の場合には、日常生活の中で鼻呼吸と口唇閉鎖を促していく対応が必要です。積極的に口を使って吸ったり吹いたりする遊びの中で、口唇閉鎖力を身につけましょう。また、鼻から息を吸ったり吐いたりすることを遊びの感覚で練習するのも良いでしょう。

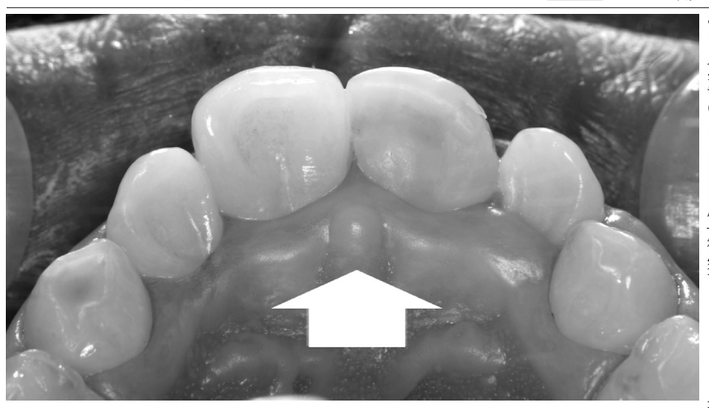
（図１）口呼吸による上口唇の乾燥（上口唇は弛緩し、乾燥のため赤唇が白っぽくなる）

### ③ 口呼吸と口腔疾患

口呼吸をしている子どもたちは、口の中が乾燥し自浄作用（食渣や細菌を唾液が洗い流し、清潔に保つこと）が働きにくくなるため、むし歯のリスクが高まるばかりでなく、開咬（歯を咬み合わせた時に上下の前歯の間にすき間が開いている状態）や上顎前突、口唇の乾燥・肥厚（図1）、歯肉炎（とくに上あごの前歯の裏側の歯肉が腫れやすくなります、図2）などの不正咬合や歯周疾患がみられるようになります。とくに注意したいのは、口呼吸が誘因となる歯肉炎です。歯みがきの際、出血や痛みを伴うことがあり、歯みがき自体を嫌がるきっかけになる可能性があるからです。

### ④ 口呼吸をしている子どもの様子

子どもの普段の様子を観察し、無意識のうちに口が開いていないか、食事のときに口唇を使った食べ物の取り込みや咀嚼中の口唇閉鎖ができているのかを観察しましょう。習慣的に口呼吸をしている子どもでは、食べるのに時間がかかる、噛まずに丸のみする、軟らかい食べ物を好む、口の中に食べ物が残る、クチャクチャと音を立てて食べる、食べ物をこぼしやすいなどの問題がみられます。そして、食べる時の姿勢が悪い（猫背）ことも特徴の一つです。また、口呼吸により歯面が乾燥すると、歯に着色がみられます。着色は上の前歯の口唇で覆われていない部分に見られるため、口呼吸が原因と容易に気づくことができます。上記のような食べ方や姿勢の問題、前歯に着色がみられる場合、一度歯科医院を受診し相談してみましょう。



（図２）歯肉の腫れ（堤状隆起）


## 小田原歯科医師会事務局

一般社団法人小田原歯科医師会は、小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町の歯科医師会会員で構成されています。 このホームページでは、一般社団法人小田原歯科医師会が主催、後援または協力している事業とそれに関する情報やお知らせを紹介しています。

TEL. 0465(49)1311
FAX. 0465(49)1551
〒250-0875　小田原市南鴨宮2-27-19
https://odawara-dent.or.jp/
小田原歯科医師会　検索

歯と口腔に関わるご相談、往診・歯科訪問診療のご相談は
一般社団法人小田原歯科医師会
**地域支援歯科連携室**　まで
TEL/FAX 0465(49)1319
月～金
午前９時～正午　午後１時～午後５時



**小田原市休日急患歯科診療所**
TEL. 0465(47)0825
小田原市酒匂２－３２－１６
小田原市保健センター１F
【診 療 日】日曜日、祝日、旧盆(8月14日、15日、16日)、年末年始12月29日～1月3日
【受付時間】午前9時から11時半、午後1時から３時半