おだしか健康レポート

ODASHIKA HEALTH REPORT

— 27 —

毎月１回掲載

歯と口の健康週間

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。

皆さまは「歯と口の健康週間」という啓発事業をご存知でしょうか。６月４日から６月10日の１週間に日本歯科医師会や日本学校歯科医師会を中心に厚生労働省や文部科学省といった国の機関が官民連携して実施している歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対し て行っている普及啓発週間です。ご年配の方々には６月４日の「虫歯予防デー」の方が耳に馴染むかもしれません。

「虫歯予防デー」は、昭和３年から日本歯科医師会がむ（６）し（４）の語呂合わせで６月４日に行っていました。戦争の影響もあり「護歯日」、「健民ムシ歯予防運動」と名を変えていましたが、世相の悪化とともになくなりました。戦後に「口腔衛生週間」が制定され普及啓発週間となりました。その後「口腔衛生強調運動」に改称されましたが、再度「口腔衛生週間」に名称を変更されました。その頃は高度成長期にあり、栄養状態が改善された反面むし歯が氾濫した時期でもありました。健康保険制度も動き出す背景の中、昭和33年に「歯の衛生週間」となり平成24年まで続きました。そして平成25年から「歯と口の健康週間」となり今にいたります。（表１）名は体を表すといいますが、このような名称変更によりその内容が時とともに変化していきます。

昭和３年	虫歯予防デー
昭和 14～16 年	護歯日
昭和 17 年	健民ムシ歯予防運動
昭和 18～23 年	啓発活動なし
昭和 24～26 年	口腔衛生週間（普及啓発週間に）
昭和 27～30 年	口腔衛生強調運動
昭和 31～32 年	口腔衛生週間
昭和 33～平成 24 年	歯の衛生週間
平成 25 年～	歯と口の健康週間

（表１）歯と口の健康週間までの道のり

小田原歯科医師会の啓発活動

歯と口の健康週間は国レベルの普及啓発週間になりますが、この６月という時期を軸に本会でも様々な普及啓発活動を行っています。記録を遡ると天正10年10月に第二小学校で口腔衛生展覧会が開催されています。その後、昭和31年８月に歯の女王の表彰式、昭和32年に良い歯のコンクール、昭和45年子供の歯を守る集いの開催の記録があります。良い歯のコンクールと子供の歯を守る集いは継続して開催されており、当時氾濫していたむし歯への啓発活動だけではありません。もちろん普及啓発活動でした。もちろん普及啓発活動だけではありませんが、むし歯の激減した現状を考えると大きな役割があったことは間違いないでしょう。

また、日本歯科医師会は昭和36年に「歯の衛生に関する図画・ポスターコンクール」をはじめ、昭和52年に日本学校歯科医会に所管を移し「歯科保健に関する児童の図画・ポスターコンクール」として継続され、平成10年から「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」と名称を変えて現在に至ります。本会でも「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」に加え啓発標語や取り組みの優れたよい歯の学校の審査や表彰を行っています。（図１、２）

これらの普及啓発活動は、名称にもあるように平成年間に大きく変化しています。むし歯を中心とした「歯」のみならず口腔への関与を求められはじめました。そのため、子供の歯を守る集いを発展的に歯と健康を守る集いにし、様々なテーマで講演会を中心とした啓発活動が行われました。また個人差が大きく出てしまう良い歯のコンクールのような啓発活動は影を潜めていき、ポスターや標語のようなコンクールが継続しています。

おくちのけんこうフェスティバルリターンズ

加藤市長と安西会長の対談

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール審査会

健康増進計画と歯科医師会

平成25年度に発出された小田原市の第一次健康増進計画で脳血管疾患予防プロジェクトとともに歯科保健の推進強化が二大重点項目にあげられました。健康増進計画の中で歯や口腔の健康を重点項目にあげているのは全国的にも稀有であり、本会ひいては住民に大きな影響をもたらします。様々な教室など日常の診療以外に多くの会員が時間を割いてくれるようになりました。また、小田原市も計画の具現化のために平成26年から啓発イベントとして「おくちのけんこうフェスティバル」を立ち上げました。しばらくは歯と健康を守る集いと併行しての開催で歯科医師会が協力する形でしたが、平成29年に歯と健康を守る集いを廃止して、おくちのけんこうフェスティバルに集約し本会の一大イベントと位置づけて取り組むこととなりました。

６月２日に開かれた「おくちのけんこうフェスティバルリターンズ」は、むし歯、歯周病といった歯に関わる内容に加え口腔全般を取り上げたイベントになりました。「食べる」「話す」などの機能や栄養にもフォーカスしたブースも設けられ、最後は歌で締めくくりました。私たち会員歯科医師や歯科衛生士、歯科技工士、学生、歯科にまつわる業者といった歯科関係者のみならず薬剤師、栄養士、言語聴覚士、ゴスペルグループそして行政の保健師といった多くの関係者のご助力で事故なく完走することができました。昨今口腔の健康を守るためには歯科関係者のみならず多くの職種が必要な場面が少なくありません。奇しくも現実を凝縮したようなイベントに成長してきました。

また来年お会いしましょう。

薬剤師による薬の飲みかた

小田原歯科医師会の事業紹介

歯科衛生士学生による歯の磨き方

酒匂ジョイフルクワイヤーによるフィナーレ

西本実行委員長による歯と口のクイズ

令和5年度歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール作品の紹介

多くのブースが設置されました

乳幼児の歯みがきについての悩み事

鶴見大学歯学部歯学科小児歯科学
教授　朝田　芳信

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。

むし歯や歯周病の予防には、規則正しい歯みがきやデンタルフロスを使うといった日々のセルフケア習慣が大切であり、多くの方が実践されていると思いますが、一方でお子さんの歯みがきについて悩みを抱える保護者は決して少なくありません。そこで今回は子どもの歯みがきについて、よくある悩み事を解説していきたいと思います。

1　歯みがきの時に暴れて協力してくれないのですが、どうすれば良いでしょうか。

「子どもにとって歯みがきは、嫌なもの」ということを前提に、少し気持ちに余裕をもって子どもの歯みがきを考えましょう。そして、歯みがき準備期を大切にすることです。乳児では、乳首以外のものを排除しようとする反射（舌突出反射）があり、その反射は４～５カ月頃に弱くなり、６カ月頃にはなくなります。この反射が消えるころになると衣類やおもちゃなどをなめる、しゃぶる行為がよくみられるようになります。この時期が歯みがき受け入れ準備期であり、口のまわりや口の中を積極的に触るようにしましょう。必ず段階を踏むことが大切です。歯が生え始める7カ月頃からいきなり歯ブラシを使うことはお薦めしません。１歳前後から、歯の清拭に加え、歯ブラシの感触になれさせましょう。歯の生え方や口の中を触られる感覚は個人差が大きいので、焦らずゆっくり進めましょう。３歳を過ぎても仕上げみがきを嫌がる場合には、口のまわりや口の中を触られることに対する脱感作が出来ていないことが原因と考えられます。とくに、下顎の奥歯からみがき始めるなど工夫をしましょう。

2　歯みがきをしないで寝てしまうことが多いのですが、どのようにすれば良いですか。

生活リズムの乱れやてしまうことも多くなりむし歯のリスクは高まります。むし歯予防という点からも子どもの生活リズムを整えてあげることで、無理なく就寝前の歯みがき習慣を定着させましょう。

歯みがき習慣が定着していないことが原因と考えられます。とくに、親の生活パターンに子どもを巻き込むことで、子どもの就寝時間が遅くなることが問題視されています。当然、歯みがきをしないで寝

3　1日何回歯みがきが必要ですか。

上下の乳前歯が生えそろう1歳頃まではガーゼや綿棒による清拭で構いません。１歳６か月頃には奥歯が生え始めるため、歯みがきが必要になります。保護者による歯みがきを１日１～２回程度行いましょう。とくに就寝前の歯みがきが大切です。２～３歳では子ども自身による１日２回程度の歯みがきを行うことで習慣化を意識してもらいますが、主体は保護者による仕上げみがきになります。３～５歳頃には食べたらみがく習慣づくりを目指しますが、やはり保護者による仕上げみがきが大切です。

4　歯みがきの習慣をつけるには、どのようにしたら良いでしょうか。

歯みがき習慣を強く意識しなければならないのは幼児期後半です。３歳を過ぎると子どもの運動機能、言語、思考、社会性が急速に発達します。子どもの手指の運動能力も高まるため、自分である程度みがけるようになります。歯みがき習慣を身につけるには、繰り返し行うことが基本ですが、まず子ども自身にみがかせて、その後に仕上げみがきをしましょう。そのため、２種類の歯ブラシを用意すると良いでしょう（図１）。さらに、親が楽しそうに歯みがきをしている姿を見せることで、子どもも自然と興味を持ってくれます。歯みがき習慣を身につける早道はありません。家族が協力して、子どもに歯みがきする環境づくりを心掛けて、子どもに歯みがきの時間を「楽しい」と感じさせることができてください。

（図１）上段が子ども用歯ブラシ（ネックが短い）、下段が仕上げみがき用歯ブラシ（ヘッドが小さく、ネックが長いことで奥歯までしっかりみがける）

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

小田原歯科医師会事務局
一般社団法人小田原市、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