

全てはお母さんと子どもの歯を健康にするために

秩父っ子むし歯ゼロを目指した地域活動

現在わが国では、歯科疾患に罹患しやすい妊婦を対象に、妊婦歯科健康診査が実施されています。自治体によっては、母子健康手帳の交付の際に無料受診券をお渡しし、受診を促す取り組みなどが行われています。一方で、受診率の伸び悩みや、受診勧奨・情報提供の方法・内容が地域によってばらつきが大きいなど、課題も少なくありません。今回は、埼玉県秩父市で30年以上にわたって、妊娠期からの予防歯科啓発活動に取り組まれている今井歯科クリニックの今井美行先生に、歯科疾患とその予防、地域での啓発活動についてお話を伺いました。

妊娠中に起こる歯科疾患の悪影響とそのケア方法

—— そもそも、妊娠中に歯科疾患が起こりやすくなるのはなぜでしょうか？

妊娠中は女性ホルモンの分泌が活発になります。歯周病菌は女性ホルモンを好むため、歯周病が進行してしまう可能性が高まります。それに加え、食生活の変化や悪阻などの体調変化で、口腔ケアがおろそかになりがちになるため、歯周病だけでなく、むし歯になりやすい状態にもなります。今までむし歯になったことがない方も、感染・発症することがあるため油断はできません。

—— 歯周病やむし歯になってしまうと、口や歯の痛み以外にどのような問題があるのでしょうか？

歯周病は、体の健康と密接に関係しているため、妊婦さんご本人の体の疾患リスクが高まります。さらに、低出生体重や早産のリスクも上げることが明らかになっているため、胎児への影響も危惧されます。

一方むし歯は、胎児への直接的な影響はありませんが、生まれてきたお子さんへの感染が懸念されます。むし歯は感染症であり、ミュータンス菌というむし歯菌が感染し、発症することで起こります。このミュータンス菌はもともと赤ちゃんの口腔内には存在しておらず、お母さんやお父さんなど身近な大人との接触によって感染します。具体的には、キスや食器の共用などの直接・間接接触による感染リスクが高く、特に接触頻度が高いお母さんからの感染が7割ともいわれています。むし歯菌は感染していても発症しないことがあるため、自覚症状がなかったり、今までむし歯と診断されたことがないからといって、むし歯菌に感染していないとは限りません。

—— 妊婦歯科健診に行くタイミングや、歯科医院で受けられる処置・治療について教えてください。

まず健診については、体調がある程度安定してくる妊娠中期(4～5か月)頃を目安に受診していただくと良いでしょう。一般的な歯科健診においては、お口の状態をより詳細にチェックするために、レントゲン撮影を行うことがあります。私たちの場合は妊婦さんの心的負担を第一に考え、基本的には実施していません。必要性が高い場合は、安全性をご説明した上で、ご相談をさせていただくことがあります。あくまで

本人の意思を第一に尊重しております。健診後は、歯科医院でクリーニングを行っていただくことをお勧めします。料金は医院によって異なりますが、クリーニングのみであれば少額で受けられる場合もあり、自治体によっては一部費用を助成されているケースもあります。検診とセットで費用助成していただけると、受診率の向上にもつながるかもしれません。

もし検診で疾患が見つかった場合は、安定期(5～7か月頃)に入ってからであれば治療が可能になります。歯周病の場合は、セルフケアレベルを上げていくことから始め、クリーニング、歯石除去などを行います。むし歯はご存じの通り、削って埋めるという治療になりますが、麻酔を使用するため、体調や不安感を考慮したうえで実施します。

—— 健康な歯を維持していくためには、どうすれば良いのでしょうか？

適切なブラッシングやクリーニングで、清潔な口腔環境を維持して疾患の予防に努めること、早期発見・早期治療のために定期的に健診を受診することが大事です。さらに日常の歯磨きと併せて実施していただきたいのが、キシリトール入りガムをかむことです。これはドラッグストアなどで売っているものでも結構です。市販のガムの場合、目安としては、1回につき2粒を1日3～5回、毎食後や好きなときで構いません。かむことで、口腔内のミュータンス菌を減らすことができます。お母さんとお子さんの体とお口を守るためにも、健診を受診して健康状態を確認するとともに、歯磨きやクリーニングによるケアを行っていただければと思います。

現在国の方でも、国民皆歯科健診導入の検討が進んでおり、予防歯科をスタンダードにしていきたいという動きが起きています。予防歯科を早く広く普及させるためにも、行政機関からの受診勧奨や情報提供は欠かせないと思います。

歯科予防を普及・啓発する地域での取り組み

—— 今井先生は、クリニックの運営以外にどのような活動をされているのでしょうか？

今井歯科の活動範囲はクリニックだけにとどまら



今井歯科クリニック 院長 今井 美行

日本フィンランドむし歯予防研究会員
IPSG包括歯科医療研究所会員

一
略
歴

1984年 日本歯科大学歯学部卒業
1984年 同大学補綴学第二講座入局
1987年 埼玉県秩父市にて今井歯科クリニックを開業
予防歯科先進国フィンランドのトゥルク大学歯学部での研修を12回受講

ず、地域貢献として「秩父っ子虫歯ゼロ」を目標に、予防歯科の重要性を伝えるためのさまざまな活動を行っています。妊婦さんへの定期的な講演もその一つです。秩父地域唯一の産婦人科である「岩田産婦人科医院」と提携して、妊婦さんへ、歯や口腔のケア、歯科健診の大切さなどを伝える講演会を月1回行っています。

講演では、楽しく学べる冊子などを用いて、前述のようなお母さんのお口の健康がお子さんに与える影響や、母乳育児の利点などについてお話します。栄養面・免疫面でのメリットはもちろん、舌や顎の発達の面でも母乳育児は大きな役割を果たしています。歯の大きさは遺伝によって決まっていますが、顎の大きさは環境によって決まります。おっぱいを飲むためにはしっかりお口を使わなければならないため、必然的に口腔の発達が促され、結果として健全な歯並びを形成するための下地を作ります。逆に顎の発達が不十分だと、歯並びが悪くなってしまうことがありますので、そういったこともお母さん方には知っておいていただきたいと思っています。

そのほかの活動としては、歯科校医として地元秩父の小学校、幼稚園等へ訪問し、子どもたちに歯やお口の健康についての説明、ブラッシング指導などを行っています。また地元「秩父こども園」では、歯科健診のほか、歯と口の健康啓発活動として、キシリトールガムを使った、子どもたちに負担のないむし歯予防も行っています。ガムをかむことにより、キシリトール成分によるむし歯予防だけでなく、顎を鍛えることもできます。

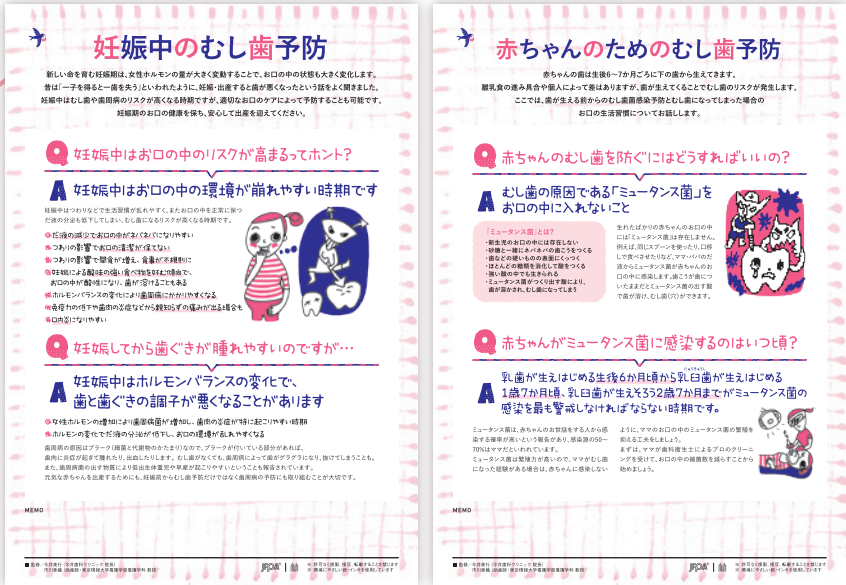
200221 妊娠中のむし歯予防

200222 赤ちゃんのためのむし歯予防

【仕様】A4判／1冊50枚組／両面カラー ※本教材は表紙なし・帯留め
【監修】今井歯科クリニック院長 今井美行／東京情報大学看護学部看護学科教授 市川香織

割引価格表	冊数		1～19冊	20～49冊	50～99冊	100～149冊	150～299冊	300冊以上
	1冊当たり	税込価格 (税抜価格)	1,430円 (1,300円)	1,320円 (1,200円)	1,210円 (1,100円)	1,100円 (1,000円)	990円 (900円)	880円 (800円)
	名入れ 印刷代	税込価格 (税抜価格)	11,000円+ [種類×550円] (10,000円+ [種類×500円])		[総冊数×220円] + [種類×550円] ([総冊数×200円] + [種類×500円])			

新作
健康メモ
のご案内



配布しやすいA4サイズの指導箋! / 間違い探しで気付きを与え、裏面でポイントを解説!

健康メモ健トレシリーズに新作3タイトルが登場!

NEW

201440

在宅勤務やおうち時間の健康な過ごし方

在宅勤務やおうち時間の健康な過ごし方

●在宅勤務やおうち時間が長くなると太る人・痩せる人は?

太る人があるかと思えば、体重が変わらない人や痩せる人もいます。下の2つの絵には「コロナ禍の中で健康的に過ごす」ヒントが隠されています。7つの絵の違いをすばやく見つけてみましょう!

7つの間違い探しにチャレンジ!
答えと解説は裏面へ

日常のワンシーンを切り取った、親しみやすいイラスト!



■著者: 京都医療センター臨床研究センター予防医学研究部長 坂根直樹

JFPA® ※許諾なく複製、転写、転載することを禁じます。 ※環境にやさしい紙・インクを使用しています。

基本の感染対策から家での健康な過ごし方まで、これ1枚で『今』必要な情報をしっかり提供できる!

コロナ禍の生活習慣を見直そう

●三密だけでなく、重症化予防のために気を付けたいこと



ココがポイント!

感染症の予防には三密を避けるとともに、体重や検査値を悪化させない工夫が必要です。また、感染症を重症化させないためにも生活習慣に気を付けることが大切です。

1 掛け軸の文字が違う

三密を避ける
感染症の予防には三密(換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、身近で会話や発声をする密接場面)を避けて行動し、手洗い、咳エチケット、アルコール消毒が大切です。

2 匂いがよく分からない

自覚症状が特徴的
新型コロナウイルスにかかると、咳、発熱、呼吸困難などの一般的な自覚症状に加えて、嗅覚障害や味覚障害が現れるのが特徴的です。

3 ゴロゴロしている

テレビの見方が違う
テレビを見ながらゴロゴロしていると運動不足となり、体重が増えやすくなります。また、コロナ疲れにならないように、音楽を聴いたり、本を読んだりしてストレス解消してみてください。

4 買いだめしている

つい「つまむ」のに注意
買いだめして家にいる時間が長くなり、手持ち無沙汰になると、何か間食をつまんでいることがあります。「今、本当に食べたいのか?」と自問自答してみてください。

5 時間が違う

時間を決めて飲む
家でアルコールを飲むと遅くまで飲む傾向があります。飲む時間を決めて、飲む量を減らすことが大切です。また、休肝日をつくることも大切です。

6 太っている

体重増加
コロナ禍でも体重が増える人もいれば、変わらない人や痩せる人もいます。体重が増えるタイプの人は運動不足に加えて、家で食べる量が増えています。余分なものを食べていないかチェックしてみてください。

感染予防、重症化予防のカギは生活習慣!
おうち時間が増えても体重や検査値を悪化させないコツを易しく解説!

感染症の重症化には血中の糖質、脂質、尿酸、血糖値、血圧、心臓病、COPDなどの基礎疾患や、肥満、喫煙、運動不足(筋力・歩行速度低下)、野菜不足が関係しています。マスク、消毒、帰宅時のうがいだけでなく、普段から肥満・高血圧・糖尿病予防に取り組んでおくといいですね。

■監修・発行: 一般社団法人 日本家族計画協会 03-3359-4727 ©2022 JFPA

NEW

201438

コレステロール値が高いと言われたら...

●コレステロール値を下げるには?



コレステロール値が高いと言われたら...

●電話やオンラインで保健指導を受ける際の注意点は?



電話やオンラインで保健指導を受ける際の注意点は?



電話やオンラインで保健指導を受ける際の注意点は?

脂質異常症の方への保健指導に

保健指導前の事前資料として

場所やシーンに合わせて活用方法は自由自在!

- ▶病院・クリニックの待合室に置いて、患者さんの待ち時間に
- ▶ゲーム感覚で取り組めるので、健康教室や保健指導のアイスブレイクに
- ▶職場の壁に掲示して、仕事の合間の息抜きに

幅広いテーマをカバーした充実のラインナップ!

健トレシリーズタイトル一覧

ジャンル	タイトル	品番	ジャンル	タイトル	品番
健診	健診結果の見方は?	201429	運動	運動への関心を高めよう!	201419
	特定健診って何?	201431		からだをこまめに動かそう!	201407
保健指導	オンライン保健指導を上手に活用するには?	201439	食生活	ココから変える食習慣	201403
メタボ	メタボな生活習慣していませんか?	201402		その食生活は本当に健康ですか?	201404
肥満・減量	からだの変化を記録に残そう!	201417	喫煙・COPD	加熱式タバコって何?	201435
	肥満の天敵は「誘惑」!?	201423		COPDって何?	201434
	STOP! リバウンド	201418		タバコって何?	201436
	ダイエット成功の秘訣	201401		やめたいけど、やめられないタバコ	201415
	食べたいを防ぐ刺激統制法	201405	アルコール	ちょっと一杯には危険がいっぱい	201414
脂質異常症	内臓脂肪を減らして肥満解消	201406	睡眠	昼間の眠気は生活習慣病の赤信号	201416
	こうして防ぐ! 中性脂肪対策	201412	その他	今すぐできる熱中症予防	201437
高血圧症	コレステロール値が高いと言われたら...	201438		在宅勤務やおうち時間の健康な過ごし方	201440
糖尿病	ココがポイント! 血圧管理	201411	骨粗しょう症	いつまでも健康に! 骨粗鬆症予防	201413
	運動不足解消で血糖値を改善!	201410	認知症	認知症になりやすい人は?	201426
	血糖コントロール始めませんか?	201408		認知症を早期発見するには?	201427
	健康長寿食! で糖尿病予防	201409	ロコモ	ロコトレって何?	201433
腎臓	自分の低血糖症状を知って予防しよう!	201428		ロコモって何?	201432
	肝腎かなめの腎臓とは?	201422	母子保健	元気の元「はやね・はやおき・朝ごはん」	201424
痛風	「痛っ」となる前に尿酸値を改善	201421		赤ちゃんができたなら・高血糖にご注意	201425
歯	お口の健康で元気力アップ	201420		妊娠前や妊娠中にどんな食事をしたらいい?	201430

リーフレットのサンプルは無料でお送りいたします!
別紙送付状裏面のFAX用紙にてお気軽にご依頼ください!

■仕様: A4判/1冊50枚組/両面カラー

※本教材は表紙なし・帯留め

※価格は1面の「健康メモ割引価格表」をご覧ください

本教材も活用!

「伝わらないと始まらない」糖尿病療養指導セミナー

糖尿病領域に特化し、糖尿病患者さんの自己管理や治療意欲を引き出すコミュニケーション術について学べます。講義内で本教材の詳しい解説や効果的な活用法もご紹介! セミナー詳細は同梱のチラシ及び本会WEBサイトをご覧ください。

お申込みはWEBで!

<https://www.jfpa.or.jp>

日本家族計画協会

※FAXでのお申込みは受け付けておりません

オンライン
開催中!



こちらから
アクセス!

R70

古紙配合率70%の再生紙にエコマークインキを用いて印刷しています。



本会の「教材・備品カタログ」を無料で差し上げます。
ご希望の方は左記QRコードよりお申し込みください。