

もりもりヘルスアップ通信

【第39号】発行 令和2年3月 ☆★南会津地域・職域連携推進協議会★★
 事務局：福島県南会津保健福祉事務所
 電話0241-63-0303 E-mail minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp



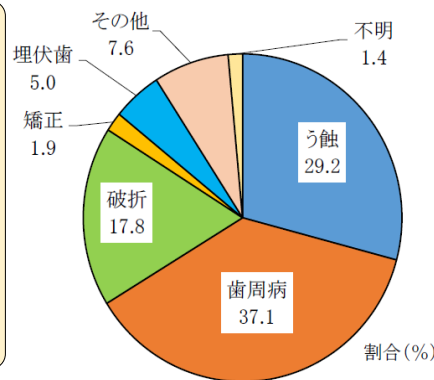
○ いつまでも健康に暮らそう ～ 歯の健康 ～

歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です！

8020推進財団が2018年に実施した「永久歯の抜歯原因調査」によると、全国2,345の歯科医院で行われた抜歯の原因で最も多かったのは、**歯周病(37%)**、**むし歯(29%)**、**破折(はせつ・18%)**の順でした。破折はむし歯由来の無髄歯(神経をとった歯)からの破折と考えられるので、むし歯と併せた**むし歯由来(47%)**が抜歯の最大原因です(図1)。抜歯原因を年齢別に見ると、**歯周病・破折による抜歯は中高年に多く、むし歯はどの年齢層でも多い**ことがわかります(図2)。

今までに行われた歯の本数と食品を噛む能力に関する調査によれば、生涯にわたり**自分の歯が20本以上**残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。

図1 抜歯の主原因別の割合



むし歯と歯周病の予防

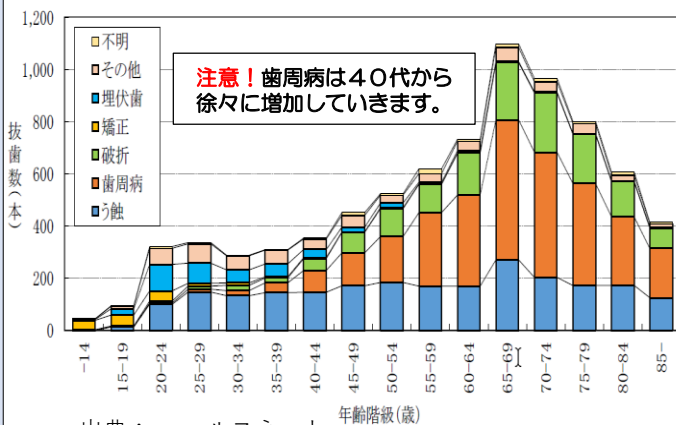
むし歯の予防は、**フッ化物応用**（フッ化物を含む歯磨き粉の利用や洗口など）・**歯みがきの励行**・**糖分を含む食品の摂取頻度の制限**です。特に、**フッ化物応用**はWHO（世界保健機関）やFDI（国際歯科連盟）なども利用を推奨し、世界各国に実施を勧告しています。

生活習慣病である**歯周病予防**の基本は、歯垢がつかないようにすることで**毎日の歯みがき**や**定期的な歯石除去**が有効です。歯石は自分でとることができないので**定期的に歯科医院で歯石を取ってもらう**ことが必要です。

歯磨きは、**2cm**程度の歯磨き粉を付けて、**2分間の歯磨き**、その後**2時間**飲食しない「**2cm-2分間-2時間**」（イエテポリ法）が効果的ですので、ぜひ、実践してください。



図2 抜歯の主原因別にみた抜歯数（年齢階級別、実数）



出典：e-ヘルスネット

8020推進財団「第2回 永久歯の抜歯原因調査」
 令和元年度こどものむし歯緊急対策研修会
 奥羽大学瀬川洋先生講演資料

○ 地域のかかりつけ医にきく！



今回は、平成元年に南会津町荒海地区に歯科医院を開業された**あらい歯科医院松本勝利先生**にお話を伺いました。

松本先生は、歯科医院での診療にあたりながら、大学との共同研究や歯科医師の教育にも力を注ぎ、全国、海外で講演が行われるなど多方面で活躍されています。

南会津地域の現状

歯科医院に来る患者は、歯が痛くなってから来る患者と定期的なクリーニングのために来る患者の2つのパターンになります。本来あるべきなのは後者ですが、南会津は他地域に比べ、歯が痛くなってから来る患者が多いこと、全体の受診率が低いこと、学校歯科における永久歯のむし歯の状況が高いことが分かっています。

この地域の一番の課題は歯科医不足よりも歯科への無関心です。 皆さん一人ひとりが歯の大切さを再認識してもらうことが何より大切です。



歯の健康は体の健康につながっている

歯の健康が脳の発達につながる

噛む・顎を動かす行為は「食べる・話す」以外に、脳に血液を送るという機能があります。かみ合わせが悪いとよく噛んで食べられないので、自然と噛む回数が減り、周辺の筋肉が発達せず、血液を脳へ運ぶ力が少なくなります。脳はたくさんのエネルギーや酸素を必要とするので、よく噛んで食べることで、よく口を動かすことが集中力のアップにつながり、学力向上に期待できるのです。歯の健康が脳の発達に深く関係しているのです。



歯周病の治療が体の健康につながる

成人の8割はむし歯や歯周病に罹患していると言われています。歯周病は口臭や歯を失う原因だけでなく**歯周ポケットの毛細血管から歯周病菌が体内に侵入し、糖尿病や動脈硬化など全身の疾患に関係しています。** 体の治療に併せ、歯周病の治療を行わないと、いつまでも対症療法に過ぎず、根本治療につながらないのです。



○ 健康経営～私の会社における健康づくり～



今回は「元気で働く職場応援事業」を活用し、健康経営に取り組む**大竹測量設計(株)**の活動内容を紹介します。

当事業所は、昨年発生した台風19号被害の復興支援業務が増えています。「忙しいときこそ社員の健康を大事にしよう」と健康づくりに取り組んでいます。

今年度は、スマートウォッチを購入し、社員全員に貸し出し歩数や消費カロリーの測定など**社員の健康づくりの見える化**を行いました。

また、カゴメのセミナーを開催し、野菜を上手に摂取する方法やベジチェックによる野菜摂取量の測定、野菜ジュースの飲み比べを体験しました。



野菜ジュースの飲み比べ



ベジチェック

大山業務部長さんから一言

災害時など多忙な時期に、社員が体調を崩し、長期に休んでしまうと業務に大きな影響が出てしまいます。

そこで、会社の事業として健康づくりを実施し、社員全員で取り組むこととしました。健康づくりは、**社員の健康への意識向上と当社のイメージアップにもつながる**などいいことづくめですね。

○ 受動喫煙防止のススメ ～改正健康増進法のポイント② 喫煙専用室を設置する場合～

改正法のポイント

今回は改正法のポイント②として、**第2種施設**（事務所や工場、ホテル・旅館、飲食店など2人以上の者が同時に又は入れ替わり利用する施設。ただし、自宅やホテル・旅館の客室は除く）**内に「喫煙専用室を設置する場合の技術的基準」**について説明します。

また、屋内ではなく、**屋外に喫煙所を設ける場合は「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」**において、受動喫煙を防止するための効果的な手法の例（設置場所・施設の構造・使用方法の周知）が示されていますので、参考にしてください。



	技術的基準等の内容 →上記基準等に従わない場合の措置
技術的基準	① 入口における 室外から室内への風速が0.2m/秒以上 であること ② 壁、天井等によって区画 されていること ③ たばこの煙が屋外に排気 されていること → 立入検査による助言・指導に従わない場合は、 勧告、公表・命令、罰則の適用
標識の掲示	① 喫煙専用室の標識を掲示（ 喫煙専用室の出入口に掲示 ） ② 喫煙専用室設置施設等の標識を掲示（ 施設の主たる出入口に掲示 ） → 立入検査の助言・指導に従わない場合は、 罰則の適用（②施設等の標識の不掲示・不除去の場合のみ）
20歳未満は立入禁止	20歳未満の人（客・従業員を含む）は立入禁止 → 立入検査による助言・指導

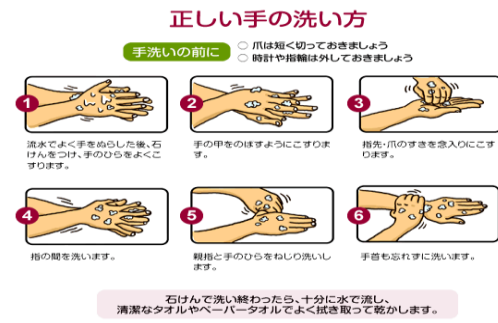
職場における受動喫煙防止のためのガイドライン

○ 保健福祉事務所からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症について
～自分の予防方法をもう一度見直してみよう～

◎日常生活でできること
感染症予防には手洗いが大切です。正しい手洗いについてもう一度確認してみましょう！（右図参照）
帰宅時や食事の前など石けんを使い丁寧に洗いましょう。

◎咳やくしゃみの症状がある方は…
咳などの飛沫と一緒に放出されたウイルスを吸い込んだり、くしゃみなどを押さえた手で触れたドアノブ等を介して他の方へ感染を広げてしまう可能性があります。そのために**咳エチケット**を心がけましょう。
※ご高齢の方や基礎疾患等がある方は重症化しやすい可能性があります。
※発熱等の症状がみられるときは、**会社や学校を休んでください。**



【電話相談窓口】
南会津保健福祉事務所（南会津保健所）
0241-63-0306