

歯科酷書

歯科健診で発病予防

歯科衛生士 武藤直子 (代々木歯科)

健康全体を支えるー
口腔の健康

は、食べることで。食
べて栄養補給し活動の工
ネルギーとなります。
口と歯の健康ー口腔の
健康こそ「食べる」「話
す」「歌う」「コミュニケ
ーション」「愛情表現」
といった毎日の生活を元
気に楽しくする基本で
す。口腔の健康は人の健
康全体を支えています。
最近出合った患者さん
の症例を紹介いたします。

40代男性「上の前歯が
動いている」。歯が良く
ないことは感じていたよ
うですが小学5年生の時
に歯の治療で痛い思いを
し、歯科治療に恐怖感を
持つようになりました。



40代男性の上の歯。5本以上
ありません

病院に入院することで口
腔内を第三者に見てもら
う機会があり歯科受診の
きっかけになりました。
上の前歯3本はグラグ
ラ、そのうちの一本は歯
が内側に入り下のほうに
飛び出してきていまし
た。口を開けることも拒
否が強く状態を見せてい

ただくのも困難な状況で
した。歯の周りには歯石
が多量につき、上の歯は
全部虫歯で、下も奥は全
部虫歯、前歯は歯石が大
量に付着しています。
「歯石は取りたくな
い、歯石を取ると歯が抜
けそうだ」と訴え大騒ぎ
です。「心臓の状態をよ
くするためにも口の中を
清潔にして、バイ菌が体
の中に入っていないよう
うにしましょう」と説
得。歯石を取り終わった
この頃では、「最近では、
あまり歯科治療が苦痛で
はない」とまで話してい
ただき歯科職員みんな
喜びあっています。

この患者さんは心臓
病、糖尿病、椎間板ヘル
ニア等の疾患がありま
す。リハビリのために
代々木病院に転院してき
ました。言語聴覚士さん
が、歯が動いているのを
気づき歯科衛生士に働き
かけ、歯科受診のきっか
けを作れました。

現在自治体による乳
幼児、妊婦、学校、経年
(国の基準では40歳以降
10年毎)、事業所健診な
どがあります。
②歯科衛生士の充実
全保健所に常勤の歯科
衛生士を配置し、公衆衛
生・啓蒙活動を進める。
③保険制度の充実
費用の不安をなくす。
現在、健診費用は、健
康保険適用外のため自己
負担です。健康を増進
し、発病の予防をしっか
りしておけば、将来大き
な費用を負担しなくて済
みます。そう考えれば、
健診は「健康投資」では
ないでしょうか。

サプリメントに 頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

(25) トクホ許可、 責任はたさぬ消費者庁

消費者庁は11月1日、
業界団体の日本健康・栄
養食品協会からの報告を
もとに、特定保健用食品
(トクホ)の成分に関す
る調査結果を公表しまし
た。現在販売されている
製品366品目で、含有
量は許可条件通りで問題
がなかったとしていま
す。

しかし、許可を受けた
1271品目中903品
目は現在製造されておら
ず、2011社中2社は連
絡が取れないなど、許可
した後は全く管理してい
ないことも明らかになり
ました。

トクホは、「血圧が高
めの方に適した食品」と
いうような効能表示が、
国の審査により許可され

た食品です。機能を持つ
成分を特定できること、
ヒトでの臨床試験結果で
有効性と安全性が示され
ることが求められます。
2015年の販売額は6
391億円ですが、お茶
などの飲料が売上の3分
の2をしめています。
一方、届出だけで販売
できる「機能性表示食
品」は、2015年4月
のスタートから11月8日
までに500件が受理さ
れ、急速に増加していま
す。2016年の販売額
は、トクホの5分の1と
予想されています。

届け出のガイ
ドラインでは、
トクホに準じた
臨床試験か、審
査のある専門誌で発表さ
れた複数の論文にもとづ
く評価による「機能性」
の実証を求めています。
しかし、製品での臨床試
験は40件と1割未満で
す。
消費者庁は、実際より
高い効果が期待できると
思わせるような広告は
「景品表示法」で取り締
まり、売上額の3%に相
当する課徴金を課すこと
ができます。今後の不正
販売を防ぐため、消費者
優先で悪質業者を処分し
て欲しいと思います。



みんながハートビート♪



楽しく歌うメンバーたち



迫力あるバンド演奏

ついにディナーショー!?

11月19日(土) 雨雲もあっけなく退散し、
今宵は22名の出演者をオレンジのライトが照
らし出しました。
念願のスワンベーカーのガラス張りの喫
茶スペースを貸切にし、くつろぐお客さんと
至近距離で体いっぱい歌い奏でる出演者。
誰もが個々に事情を抱える身、けれどこの時
は「音楽大好き人間」というくくりで音楽を
楽しんでいる。スキスキこの感じ!おかげ様
で来年は結成15周年です。
作業療法士 久利諭子 (精神科デイケア)

①健診の充実
全年齢を対象にした歯
科無料健診制度を作る。
②歯科を身近なものに
するには
③保険制度の充実
費用の不安をなくす。
現在、健診費用は、健
康保険適用外のため自己
負担です。健康を増進
し、発病の予防をしっか
りしておけば、将来大き
な費用を負担しなくて済
みます。そう考えれば、
健診は「健康投資」では
ないでしょうか。

長生きするための食生活 ~その1~

生活習慣病や認知症などが 健康寿命を脅かす

管理栄養士 渡邊雄太 (栄養課主任)



これらの注目すべきと
ころは順位ではありませ
ん。もっとも大切なのは
2つの「差」を縮めるこ
と。なぜなら「この「差」
を言い換えると「病気を
患ったり介護が必要にな
ったりした時からの生活
が、亡くなるまで何年か」
という意味だからです。
つまり最初の答えが△
な理由。それは「健康
で」長生きすることが一
番」だから。

米化した食習慣へと変化
していききました。十分な
栄養素を日常的に確保出
来るようになり、日本人
の栄養環境は飛躍的に改
善しました。このことは
寿命を世界のトップクラ
スまで延ばした要因とし
て大きいでしょう。
しかし、何事も過剰な
習慣は弊害を生み出しま
す。今度は欧米化し過ぎ
た食生活により「生活習
慣病」という問題を抱え
てしまいました。生活習
慣病は認知症を初めとす
る様々な病気のリスクを
高めます。これらの病気
が増えることは必然的に
健康寿命を脅かすことに
なるのです。また生活習
慣病「予備軍」も多く存
在します。自覚症状が無
く、症状が出始めた頃に
は病気が進行しているこ
とも少なくありません。

「日本は長寿の国だ」
とよく言われますが、ま
さにその通り。理由は人
種・食習慣・医療水準な
ど様々あります。一応、
僕は管理栄養士ですから
「食」からも解いてみ
たいと思います。
戦前までは穀物中心の
炭水化物の摂取量が高い
食生活でした。それが戦
後、経済発展とともに肉
類や油脂、果物などの摂
取量が増加。いわゆる欧
美化が進んでいます。

「食」の変化で寿命が
延びた日本人。しかし同
時に大きな課題も抱えて
しまいました。そんな私
たちが「長生きするため
の食事」とはどんなもの
でしょうか?

健康寿命と平均寿命の
「差」を縮める
「長生きすることが一
番だ」○か×か?
皆さんはどう答えます
か?正解は…△です。
日本人の「平均寿命」
は世界的に見てもトップ
クラス。2016年では
男性が80・5歳で世界6
位、女性が86・8歳でな
んと世界1位。そして
「健康寿命」は74・9歳
(男女平均)と、こちら
も世界1位です(WHO
: World Health Stati
stics 2016より)。
さて、前述の通り、寿
命には2種類あります。
「生きてから亡くなるま
での年月(平均寿命)」
と「びんびんしたまま生
活できる年月(健康寿
命)」の2つです。



自分の足で
歩きたい



こどもの頃
お母さんの話
「味のするおやつ
一生懸命食べた
よ」

杉並区・石井好江

渋谷区・石井和子