

創刊記念特別対談

京都府 西脇隆俊 知事 × 安岡良介 会長
一般社団法人 京都府歯科医師会

特集

京都府歯科医師会の先生が答える
P.3 子どもの歯と口のQ&A



「撮影者」中山崇久…創刊記念として京都府歯科医師会の建物を紹介。「KYOの歯」編集委員も一緒に撮影しました。



創刊記念特別対談

京都府

西脇
隆俊
知事一般社団法人
京都府歯科医師会安岡
良介
会長

「口腔から考える京の健康と未来」

体の健康を保つために大切な「歯と口の健康」。

創刊記念特別対談として、京都府と京都府歯科医師会がどのように連携しながら、
府民の健康を守っていくのか語っていただきました。

「オーラルフレイル」の予防で 延ばす健康寿命

安岡会長(以下、会長)：「歯と口の健康」は「心身ともに自立して、健康で過ごせる期間」を表す「健康寿命」と大きく関わるといわれています。京都府の健康寿命はいかがでしょうか。

西脇知事(以下、知事)：平均寿命は47都道府県で上位ですが、健康寿命は男性が19位、女性は47位と最下位です。

会長：健康寿命は平均寿命に比べて、男性は9年ほど、女性は13年ほど短いというデータも出ています。

知事：京都府では「健康寿命が短い」という課題を何とかしようと取り組ん

でいます。ちなみに健康づくりにおいて「食事」は大事な要素ですが、特に食事に関わる口腔のケアは全身の健康とどう関係するのでしょうか。

会長：健康で長生きをするには、要介護になる前の「フレイル(虚弱・老衰)」に陥らないことが大切です。フレイルになる前の「プレフレイル」の一つに「オーラルフレイル」という状態があり、これは口腔機能が衰えた状態です。ここに歯と口と健康寿命との関係が見られるんです。

知事：オーラルフレイルが身体的なフレイルの兆候だとすれば早期発見が必要ですね。口腔内の治療によって、体を健康な状態に戻せるのでしょうか。

会長：オーラルフレイルの症状は

「むせる」「食べこぼす」「滑舌が悪くなる」といったちょっとしたことですが、それらを見逃さず適切な対応をすることで健康寿命は延ばせます。

知事：では予防可能だというメッセージを発信したほうがいいですね。

会長：はい。80歳で20本の歯を残すことを目指す「8020(ハチマルニイマル)運動」が平成元年(1989年)から始まり、すでに50%以上の方が達成されました。これも多くの方に認識していただいた結果だと思います。

オーラルフレイルとは何か。 言葉を浸透させたい

知事：ところで、私は知事になってからオーラルフレイルという言葉



知りましたが、まだ認知度が低く、一般の方にどうやってこの言葉を知っていただくかが課題です。

会長:「京都府歯と口の健康づくり推進条例」の改正で、オーラルフレイルという言葉を入れていただいたのもそのためですね。

知事:平成24年(2012年)12月にこの条例をつくったときは当時の社会的背景やニーズがあり、歯と口の健康に特化した施策を進めるために条例を制定。さらに昨年(2021年)に改正し「オーラルフレイル対策」という言葉が条例に入りました。

会長:条例制定から10年近く経った2020年、社会はコロナ禍に見舞われました。コロナ禍で外出を控える方が増え、患者さんが定期受診に来なくなり、むし歯や歯周病などが重症化しているケースが見られるようになったんです。「マスクで隠れているところは、まあいいか」といった

気持ちで、口腔内のケアが行き届かない状況が続けば身体的なフレイルにつながります。なので改正していただけて良かったです。

知事:オーラルフレイルの知名度を上げるためにも、もっとこの条例を活用しないとダメですね。

会長:オーラルフレイルの症状は些細なことから始まるので、自分が当てはまっているのが気付きにくく、それが予防啓発を難しくしています。

知事:では「オーラルフレイルとはこういうものだ」と、具体的に伝えられるといいのかもしれないね。

おそろかになりがちな、 歯と口の健康診断

会長:本人に自覚症状はなくても、歯科医院で普段から診てもらっている「お口の状態が悪くなってきているな」とか分かります。

知事:やはり定期健診は重要なんですね。

会長:今回の条例改正で、従来の歯科検診の「検」を健康の「健」に変えて「歯科健診」にさせていただきました。これはむし歯や歯周病の治療を目的にしていた検診から、悪いところを治すだけでなく口腔内の「健康診断」を行うことを意図していて、定期的な歯科健診を広めていこうというものです。そこで要望ですが、現在の法律では、高校を卒業してから働くまでの間は定期健診の制度がありません。何とか大学や専門学校などで歯科健診が受けられる方法を検討できないでしょうか。

知事:それはたしかに問題ですね。大学生の世代は地域とのつながりが薄くなる時期で、居住地と違う大学に行くケースも多く、まさに京都がその典型で府外から来ている学生がたくさんいます。ですので、大学当局が大学生に対して歯科健診を



「健康寿命の延伸に、オーラルフレイル対策は欠かせない」

—— 西脇 隆俊 府知事



京都府知事 西脇 隆俊氏

1955年生まれ、京都市下京区出身。2018年京都府知事に就任、現在2期目。「安心 温もり ゆめ実現」を3本柱とした「あたたかい京都づくり」を目指し、自ら足を運ぶ現場主義を貫く。

→ 行うようにすればいいのではと思います。まずは健康や保健医療に関係のある大学でモデル的にやるのもいいのではないのでしょうか。
歯科健診を受けなくなったまま社会

人になると将来どうなるか心配ですし、社会人の多くはセルフケアの問題なので、定期健診を習慣として定着させたいですね。

健康を保つ、 定期的な歯科健診と口腔ケア

知事:伺っていると、やはり体の健康を守るためには、普段からのオーラルフレイル対策が大切だと感じます。

会長:特に定期的な歯科健診はおすすめます。歯科医院はコロナが流行する前から感染対策には十分に気を付けて診療を行っているところ

なので、安心して口腔ケアなどの受診もしていただきたいです。

知事:今後とも「あたたかい京都」づくりを目指し、府民の健康づくりのために一緒に頑張っていきたいと思います。



一般社団法人 京都府歯科医師会 会長 安岡 良介氏

1958年生まれ、京都市伏見区出身。2015年京都府歯科医師会会長に就任。歯磨き指導やオーラルフレイル対策、障害のある人への歯科治療まで「歯と口の健康」に関する幅広い活動を推進。

子どもの歯と口のQ&A

私たちがお答えします!



すくすくと育つために、欠かせない「歯と口」の健康。
知っておきたい子どものデンタルケアについてQ&A方式でご紹介します。

責任監修：京都府歯科医師会 公衆衛生部

Q

乳歯は生え替わるので、むし歯になっても大丈夫?



2歳の親

A

正しくありません。乳歯のむし歯が、永久歯に悪影響を与えることがあります。永久歯がむし歯や歯周病になりやすくなります。山火事があつた所に新しい家を建てても、再び燃えてしまうのと同じです。乳歯のむし歯が進行することで、永久歯が変色したり、もろくなったり、歯並びが悪くなったりすることもあります。また、咀嚼、発音、審美障害を起こすこともあります。これらは、成長期において、発達や成長の遅れ、偏食などの全身的な問題だけでなく、「笑えない」など心理的な問題も起こしかねません。乳歯だからといっても、むし歯にならないように気をつけてあげましょう。

POINT

子どものお口の健康は、親の生活習慣や管理次第のため、親の責任ですよ。

ドツテ?



ワタシが答えます!



Q

口がよく開いていて、乾燥が心配。むし歯などになりやすくなる?



5歳の親

A

私たちは通常、鼻で呼吸(鼻呼吸)しますが、口を開けたまま口で呼吸(口呼吸)する人が増えています。その場合、口が乾燥し唾液量が減るため、歯に汚れが残りやすく、むし歯・歯周病・口臭の原因となります。また、子どもの頃から口が「ぼかん」と開いていると、お口周りの口輪筋が緩み、歯並びや咬合に悪影響を及ぼすだけでなく、年齢を重ねていくと周囲の表情筋や皮膚も緩み、老化の進行につながります。さらに、口の中に異物やウイルスが直接入ることで、風邪や感染症にかかりやすくなるといわれています。家族みんなで鼻呼吸を意識し、健康的な口元を目指しましょう。

咬合…かみ合わせのこと

POINT

マスク着用時は息苦しいため口呼吸をしがちですが、むしろ口を閉じようとする意識が大切です。

ナゼ?

SUuuu~



鼻呼吸

ワタシが答えます!



Q

歯並びが気になります。歯列矯正は、いつごろから始めるのが良い？



9歳の親

A

歯列矯正を実際に始める年齢で最も多いのは、7~8歳です。この年代は、上下の前歯が生え替わり、将来の歯並びがある程度予測できることと、患者さんである子ども自身に治療に対する自覚が生まれることが、理由として挙げられます。しかし、成長には個人差があるため、一概に「開始は何歳から」と断定することはできません。逆にいうと、いつからでも始められますが、顎の骨格に問題のある出っ歯、受け口、開咬、過蓋咬合、交叉咬合といった不正咬合は、早めに治療した方が良い場合もありますので、気になり始めたときに気軽に歯科医院に相談しましょう。

不正咬合…さまざまな原因で上下の歯がかみ合わない状態のこと

POINT

子どもの歯列矯正は、患者である子ども自身のやる気と親の協力が必須です。

イッカラ？



ワタシが答えます！



Q

フッ素コーティングがむし歯予防に良いと聞いたが、定期的にした方が良い？



13歳、9歳の親

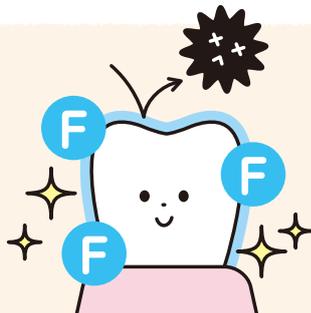
A

フッ素(フッ化物)には、大きく3つの働きがあります。この働きにより、むし歯予防に効果を発揮します。

- ① 歯を強くする。むし歯に強い(溶けにくい)歯を作ります。
- ② 再石灰化を促進する。自然治癒が可能な初期のむし歯では、治癒を助けることができます。
- ③ むし歯菌を抑制する。歯垢(プラーク)に侵入し、歯を溶かす酸が作られることを抑えます。むし歯になりやすいかどうかは、お口の中の環境や抵抗力によって一人一人異なります。3~6カ月ごとに、定期的に歯科医院でフッ素(フッ化物)塗布をしてもらい、子どものむし歯予防を行っていきましょう。

POINT

定期的なフッ素(フッ化物)塗布が効果的です。



ワタシが答えます！



ドゥウシテ？

「歯と口」の疑問・質問、募集します！

「KYOの歯」では皆さまのデンタルヘルスに関する疑問や質問を募集しています。右記のQRをスマートフォンなどで読み込み、アンケート項目に沿ってご記入いただくと、抽選でステキな賞品をプレゼントいたします。ぜひご応募ください。

※プレゼントご希望の方は2022年10月31日(月)までにご応募ください



令和4年度

親と子のよい歯のコンクール

ダブル
表彰式

第39回

京都府歯科保健文化賞

令和4年度 親と子のよい歯のコンクール 表彰式
第39回 京都府歯科保健文化賞



DATE.2022.6/5 SUN

「親と子のよい歯のコンクール」表彰式の様子

毎年6月4日から1週間の「歯と口の健康週間」を記念し、2022年6月5日(日)に京都府歯科医師会口腔保健センターにて上記の表彰式を開催しました。「親と子のよい歯のコンクール」は、2021年度に3歳児健診を受けた府内17,741名の中から特に親子で優秀な歯を持つ5組を表彰。「歯磨きが大好き」と1日4回の歯磨きが実を結び、最優秀賞に輝いたマコメ愛莉さん(4歳)の笑顔が印象的でした。

「京都府歯科保健文化賞」では、地域社会の歯科保健衛生の向上に優れた功績をあげられた団体として、フッ化物洗口などの歯科保健の推進を継続的に行う2つの小学校と、フレイル予防に取り組む1団体を表彰。個人の部では、学校における歯科保健活動に取り組み、口腔衛生思想の普及向上に永年尽力された伊藤真里子さん(養護教諭)を表彰しました。

受賞された皆さま、おめでとうございます。

受賞者一覧

親と子のよい歯のコンクール

最優秀賞・京都府知事賞

マコメジヤイミアフォンソさん
愛莉さん 親子

京都市長賞

酒井拓也さん、瑛一朗さん 親子

京都府歯科医師会長賞

田村茉美さん、桜士朗さん 親子

優秀賞

大庭宙さん、颯さん 親子
山田玲奈さん、泰成さん 親子

京都府歯科保健文化賞

京都府船井郡
京丹波町立和知小学校
京都市立竹田小学校
ひまわり(住民主体のグループ)
伊藤真里子さん(養護教諭)

令和4年度 親と子のよい歯のコンクール 表彰式
第39回 京都府歯科保健文化賞



「京都府歯科保健文化賞」表彰式の様子

歯と口の
豆知識 #01

親知らず編

実は知っているようで知らない歯と口の健康。
イラスト付きで分かりやすくご紹介します。

TOPICS

親知らずの3つのタイプ



TYPE.1
きちんと生える人
一番奥の歯で、高さが低いことも多いので、丁寧に磨いてください。



TYPE.2
骨に埋まっている人
問題が起きない限り、様子を見ることが可能です。



TYPE.3
歯茎の中にある人
歯茎の腫れや痛みの原因になりやすいので、抜いた方が良いかを歯科医院に相談してください。

なぜ「親知らず」が生える人と生えない人がいるのですか？

answer

親知らずが生まれつき全くない人は、
100人のうち5人程度です。

周囲に親知らずが生えていない人が、もつといるように感じている方がほとんどだと思います。実は親知らずがあるのに、かめる位置まで生えない人がたくさんいます。生える方向や位置が少しでもずれると、骨の中や歯茎の中で止まってしまうことが多いからです。歯科医院でエックス線写真を撮ると、「実は親知らずがありました」と

いう方がいらっしゃるのではないのでしょうか？中には、生えてないのに親知らずが痛くなって、抜いた方が良いと言われた方もおられると思います。
見た目だけでは分からない親知らず。「私の親知らずはどうなっているんだろう？」「抜かなくても大丈夫かな？」と思われた方は、歯科医院に相談してみてください。



歯を守り、健康を支える、
歯科医療人になろう！

国家資格：歯科衛生士免許・歯科技工士免許の

国家試験受験資格を取得 + 国家試験対策の実施

— 歯を守る —

— 匠の技 —

衛生士科 (3年制)

Department of Dental Hygienists

技工士科 (2年制)

Department of Dental Technicians

2022年度

参加者に
歯ブランププレゼント！

オープンキャンパス開催中

8月7日(日)14:00~ / 9月3日(土)14:00~

技工士科を目指す学生集まれ！

オンライン相談会受付中

開催日：火曜日・金曜日 [時間]11:00~、17:00~

お問い合わせ・資料請求

一般社団法人 京都府歯科医師会会立

Kyoto College of Dental Hygienists & Technicians
京都歯科医療技術専門学校

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東桐尾町1番地

TEL.075-812-8492

[受付時間]9:00~12:00-13:00~17:00月-金(祝日除く)
昼休み12:00~13:00はTEL.075-812-8494

info@sikasen.jp



http://sikasen.jp

京都歯科医療技術

皆さまのお声を
聞かせてください~!

PRESENT

アンケートにご回答いただいた方の中から 抽選でステキな賞品をプレゼント

「KYOの歯」では皆さまからのご感想や、歯と口に関する疑問・質問を大募集！
2022年10月31日(月)までにご応募いただくと、抽選で下記の賞品をプレゼント。
ぜひご応募ください。

KYOの歯
アンケート



このQRをスマート
フォンなどで読み込み
アンケート入力
のフォームに移動

※プレゼントご希望の場合は2022年10月31日(月)までにご応募ください



1
名様

ブラウンオーラルB ジーニアス プロフェSSIONAL

ブラウンオーラルB電動歯ブラシの多機能なプレミアムモデル。丸型ブラシが1本1本歯を包み込み、毎回のブラッシングの質を高めます。



5
名様

おとなのトータルケア 歯みがきジェル

歯面にしっかり密着し唾液に溶けにくい「高密着ジェル」と、磨きはじめてから薬用成分を素早く放出する「高リリース機能」のダブル効果で効率的に薬用成分が歯面に行き渡ります。



1
名様

プリニア スマイル

歯科専売の音波振動歯ブラシ。音波の力で簡単にツルツルの歯に。3つのモードとブラシの組み合わせでそれぞれのお口の状態にあったブラッシングができます。



24
名様

舌ケアプレミアム

デリケートな舌を優しくケア。極細ソフトナイロン繊維が舌に優しく、フック状の毛先で汚れを絡めとります。



6
名様

メルサーージュ ヒスケア (ソフトミント)

知覚過敏症状の予防に有効な硝酸カリウムと乳酸アルミニウムを配合。着色性の汚れをしっかりと除去するので、ホワイトニング前後のケアに最適です。



20
名様

ルシエロ フロス ミントワックス

くさび状の極細繊維を束ねたデンタルフロス。ミントワックスでコーティングしてあり、歯間に入れやすくフロッシングもしやすく、歯間のプラーク(歯垢)を効率良くかき取ります。

※プレゼント応募条件などの詳細はアンケートフォーム内に記載しています。

賞品提供: 株式会社松風様、株式会社ジーシー様(順不同)



表紙を飾る写真を公募します!

テーマに沿って、京都の美しい景色、ほっとするようなひとコマ、日常のなかの風景…など、
京都の暮らしの中で見つけた「お気に入りの一枚」をぜひご応募ください。

作品テーマ

「お気に入りの京都の風景」

※応募者本人が撮影したもの、肖像権(人物)の承諾が取れているものに限りです。
※掲載の都合上、トリミングなどを行う場合がございますので、予めご了承ください。
※作品は厳正なる審査の上選定し、採用されたご本人のみにご連絡いたします。

DATA format
データ
容量・形式

・高画質対応のカメラ/レンズで撮影したもの
・JPEGデータ・10MB程度
・目安4000×6000pixel程度

●データ提出先・日時

2022年11月30日(水)までに必要事項を記載のうえ、
下記のメールアドレスに画像を添付、もしくは指定先サーバー
にアップロードをお願いいたします。

宛先	kyonoha@ml.screen-cre.co.jp 編集・制作 株式会社SCREENクリエイティブコミュニケーションズ
件名	「KYOの歯」表紙画像
本文	お名前・作品のご説明(100字程度)
画像	メール添付もしくは指定サーバーにアップロード



画像データをメール添付できない場合は、以下の指定サーバーにアップロードをお願いいたします

指定サーバーURL
<https://onl.bz/6EC3fA2>

① パスワード「kyonoha2022」
を入力し、ログイン

② ファイルをアップロード

③ 件名と本文を記載の上、下記にご連絡ください
kyonoha@ml.screen-cre.co.jp

お問い合わせ



一般社団法人 京都府歯科医師会

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地

TEL.075-812-8020(代)

京都府歯科医師会 <https://www.kda8020.or.jp>

KYOの歯—きょうの「は」—

KYOの歯は一般社団法人 京都府歯科医師会の広報誌です。
府民の皆さまに、歯と口の健康について分かりやすくお伝えしていく
ことを目的として発行しています。

↓ Webサイトもご覧ください ↓

<https://kyonoha.com>



Dental Magazine **KYOの歯** VOL.01

第1号 2022年7月 発行