

熱田区歯と口の1日健康センターが開催されました！

6月2日（木）熱田区役所講堂で「熱田区歯と口の1日健康センター」（主催：熱田区歯科医師会）が開催され、「お口の健康」をテーマにした講話と歯科相談会が実施されました。

○健康寿命延伸には歯と口の健康が大事！

80歳になっても自分の歯が20本以上ある方は、より生活の質を良好に保ち、社会活動に意欲があることが明らかになっています。

また、口腔機能の低下は栄養バランスの悪化だけでなく、寝たきりや認知機能低下のリスクが増加するなど、全身の健康にも影響してきます。



熱田区歯科医師会の前会長の矢野歯科医師による講話の様子

○こんな症状ありませんか？

最近、食べ物を上手く飲み込めない。柔らかいものばかり食べるようになった。むせやすくなった。滑舌が悪くなった。口の乾きが気になる。このような症状がある場合は、「オーラルフレイル」の始まりかもしれません。

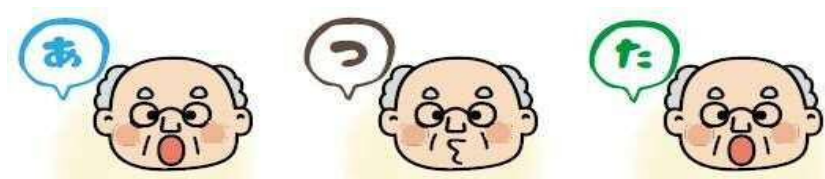
○オーラルフレイルって何？

オーラルフレイルとは、上記のようなお口のささいなトラブルを放置してしまうと、かたく食べづらいものを避けるようになり、お口の機能（食べる・話す・表情を作るなど）が徐々に衰えていきます。その結果、低栄養や社会参加の減少などを招き、心身機能まで影響を及ぼします。オーラルフレイルについて詳しく知りたい方は名古屋市公式ウェブサイト「チェックして 知って 予防しよう オーラルフレイル」をご覧ください。

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000137986.html>

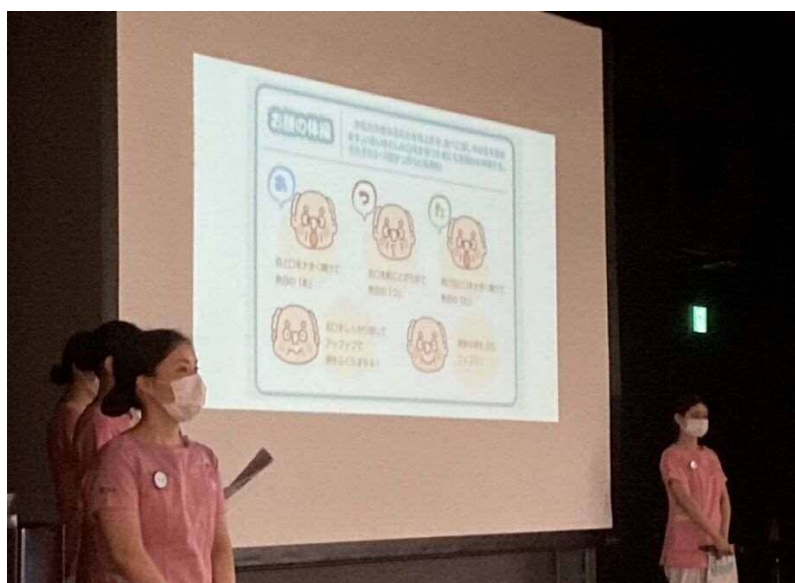
○オーラルフレイルは予防できます！

お口の機能の維持・改善に効果的な「あつたお口の体操」を行いましょう。
また、お口の中を清潔に保つことも大切です。毎日の歯磨きやかかりつけ歯科
医で定期的に検診を受け、バランスの良い食事を心掛けましょう。



「あつたお口の体操」

<https://www.city.nagoya.jp/atsuta/page/0000148733.html>



名古屋市歯科医師会附属歯科衛生士専門学校の皆さんによる
「あつたお口の体操」の講習の様子



熱田区歯科医師会の皆さんと名古屋市歯科医師会附属歯科
衛生士専門学校の皆さん

熱田区歯科医師会の辻岡義人会長のインタビュー

熱田区「歯と口の1日健康センター」終了後、熱田区歯科医師会の辻岡義人会長にお話をお伺いしました。

辻岡会長は、花表町で「歯科辻岡医院」を開業しています。同医院は、会長のお父様が昭和22年に開業して以来、親子2代にわたり、地域に密着した歯科医療を提供しています。医院名の前に「歯科」とついているのは、昭和22年の開業当時、辻岡会長の眼科医の祖父と歯科医の父が同じ敷地で「眼科辻岡医院」と「歯科辻岡医院」を開業していた頃の名残だそうです。



※写真撮影時のみマスクを外しています。

○2年ぶりの「歯と口の1日健康センター」の開催となりましたが、開催を終えて振り返っていただけますか

—まずは、熱田区「歯と口の1日健康センター」が無事に開催できたことにほっとしています。新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、ここ2年間「歯と口の1日健康センター」という形では開催できず、今年も他区では開催できなかった区がいくつもありましたからね。

今年の「歯と口の1日健康センター」は、従来までの幼児・小学生の歯科検診という開催方法ではなく、熱田区区政運営方針にも掲げられている「あつたお口の体操」への関心を高めていただくため、「オーラルフレイル」をテーマにした講話と歯の相談会という内容に変更しました。

参加された方からは「フレイル」という言葉を初めて知ったが、よく理解できたという声をいただいております。お口の健康が全身の健康につながるということが、参加者の皆さんによく知っていただけたのではと考えています。

○新型コロナウイルス感染症の流行は歯科医療にどのような影響がありましたか？

—新型コロナウイルス感染症の患者が名古屋市に発生してから、まもなく2年半となりますが、名古屋市でも最初に患者が発生したのが熱田区でしたから、当時

は情報もない中で、いったい何が起きているのかわからないという、非常に深刻な状況でしたね。

歯科の治療は、内科と違い、感染リスクの高い処置ですので、防護ガウンやメガネを着け、窓も全開にするなどの感染防止対策を取っていました。私は県の歯科医師会に派遣されていた頃、新型インフルエンザやSARS（重症急性呼吸器症候群）など対策を学んだ経験がありましたので、各地区に情報を発信しながら、どんな方が来ても歯科では大丈夫なように対応していました。

それでも、「歯科は感染の危険性が高い」などのマスキミの報道や外出自粛などの影響からか、通院される方がかなり減少しましたが、患者さんのお口の状態が心配でした。ようやく少しずつ通院される方が戻ってきていますので、少し安心しています。

歯科でクラスターが発生したという事実はありません。歯科医院では、さまざまな感染防止対策をしっかり行っていますから、安心して治療や健診に足を運んでいただきたいと思います。

○日々の診療で心掛けていることはありますか？

一父親と一緒に診療をするようになった頃は、患者さんが来ても父親が不在と分かると帰られてしまうようなこともありましたが、少しずつ地域の皆さんの信頼を得られるよう努めてきました。

地域に密着した歯科医院として、患者さんを中心に考えて診療してきました。歯科医は患者さんにいろいろアドバイスはできますが、「先ず患者さんがどうしたいのか」ということを一番大事にして、今日まで診療を続けてきました。

○熱田でお気に入り場所に場所を教えてください。

一熱田神宮ですね。白鳥小学校、宮中学校には神宮の中を歩いて登下校していました。分団で東門から入り、本殿の第二鳥居の前でいつも帽子を取っておじぎをして登校する毎日でした。帰り道ではいつも神宮の中で遊んでいました。当時は、今ではよく見かけますクマゼミが珍しく、捕まえては友達に自慢していました。夏休みに行われる神宮の緑陰教室にも毎年参加していましたね。いまでも毎朝の神宮境内のウォーキングが日課ですので、熱田神宮には本当にお世話になっています。

○熱田区歯科医師会長として、区民の方へメッセージをお願いします。

一区民の皆さんの健康づくりのため、気軽にかかりつけの歯科医に相談していただきたいですね。お口の中は、ご自身の手入れだけでは行き届かない部分がありますので、定期的に歯科医院でのケアをしましょう。

歯が悪い人だけでなく、歯の痛みがない人、或いは歯の状態がいい人も、その状態を維持するためにも、定期的に歯科に通院することをお勧めします。そうすればより一層オーラルフレイルを予防できます。

若い人が「今日はデートに行くから歯の掃除をして」と言ってくれるようになればいいなと思っています。それぐらい気軽に歯科医院に来ていただけるようになればうれしいですね。