

行歯会だより(第40号)

2008年 11 月(毎月発行)

(行歯会＝全国行政歯科技術職連絡会)

皆さん、お元気ですか？ 今号は、現場の活発な匂いが漂う、興味津々の記事満載です。まず、2つの市町村で、行政歯科衛生士が、介護予防を展開するために、健口体操を開発したお話です。どちらも、プロジェクトX（ちょっと古いかな？）のような、さまざまな難しさを乗り越え、オリジナル健口体操を開発、普及していくまでのストーリーです。特に、行歯会でも馴染みの深い、原真奈美健康運動指導士に体操を考えてもらうところまでは、両者とも同じなのですが、地域の条件が異なるため全く違う体操ができあがったのでした。これらは、生きたヘルスプロモーションの好事例です。続いて、梶浦先生に、新8020運動を生み出すために、今、我々に必要とされていることを書いていただきました。最後に、井下先生から、学校保健法の改正について、わかりやすくポイントをまとめていただきました。どの記事も、きわめて示唆に富んでいます。そのうち、行歯会だよりこそ、生きた公衆歯科衛生の教科書と言われるようになるのではないのでしょうか。

* 事業紹介 *

～「ねりま お口すっきり体操」ができるまで～

東京都練馬区保健所健康推進課
本橋 信子

「ほっぺたをふくらませて」「次に舌を出しまーす」って行歯会の皆様なら何のことかお分かりですよ。練馬区では「ねりま お口すっきり体操」というオリジナルの口の体操を創作しました。体操の創作は、健康運動指導士の原真奈美氏、作曲とピアノ演奏を武蔵野音楽大学、監修を東京都老人医療センター歯科口腔外科医長の平野浩彦氏という豪華メンバーです。一昨年より構想を練り、目出度く予算も付いて、昨年春より会議を重ね、本年2月に完成のお披露目を行いました。こう書くとスムーズに問題なく進んだようですが、途方にふくらませてしまったこともあり、少々愚痴も混じりますが

「ねりま お口すっきり体操」ができるまでを簡単に紹介いたします。

平成18年度から特定高齢者の介護予防事業の口腔機能向上事業が始まり、当区では、保健所直営事業としてスタートしました。（現在は民間事業者へ委託）担当者となった私は、四苦八苦しなから何とか企画から最後の評価事業までこぎつけることができました。その中でお口の体操を毎回実施しましたが、こちらの指示どおりに頬をふくらませたり、舌をだしたりする体操はその場ではできても家庭でできるのか、まして習慣にすることができるのかと疑問が残りました。NHKのラジオ体操のように、

音楽に合わせてお口の体操ができたという思いがふくらんでいきました。

お口の体操の創作なら、原先生と決めていたので相談したところ「曲があれば体操を創りますよ」と快く引き受けてくださいました。当初は既存の曲を利用するつもりでしたが適当な曲が見つからず、区内唯一の音楽大学に作曲をお願いすることになりました。原先生の希望もあり、頬をふくらませたり、舌を出したりする体操ですが子供っぽくない優雅な雰囲気曲で、3分くらいの曲でという願いをしました。

8月のお盆のころにメールが届き、素敵な曲が添付されていました。ところが3分45秒の長さで、クラシック調でイメージとは少し違っていました。しかも3分間の予算しかない。曲と体操と予算という3つの壁にぶち当たり、暗く落ち込んでしまいました。これも全て作曲家との連携不足が原因で原先生には申し訳なく思っています。しかし翌日には体操を完成させてくださいました。さすが！と頭が下がりました。その後、区の歯科衛生士の意見も盛り込ませていただき現在の「お口すっきり体操」が出来上がりました。今では練馬区の歯科衛生士の雰囲気にぴったりと原先生が絶賛されます。

今年2月にNHKラジオ番組の「ラジオタ刊」でこの体操が紹介されたのですが、翌日以降全国から問合せがありメディアの力に改めて驚きました。



そのほとんどがデイサービスで使いたいという内容でしたが、中には障害児の言葉の訓練に使いたいという方もいらっしゃいました。練馬区の財産ではありますが、口腔機能向上のために活用していただけるなら区のホームページにアップしてありますのでご利用いただけます。

現在、私は区内のデイサービスや、特別養護老人ホーム等に出張して普及活動を行っています。始めは舌を出すのに抵抗がある方も、2回目にはしっかり出してくださいます。他の嚥下体操なども合わせて行くと体も温まり参加者の顔が明るく輝いて見えます。



口腔機能向上事業は歯科衛生士の仕事の幅を上げたことは間違いありません。今までは高齢者の健康教育の場で、入れ歯だからと何も聞いていただけなかったことがありましたが歯のない方にもお口の体操という切り口で話をすることができます。そして少しでも口腔ケアに関心をもっていただければと思っています。

この体操の創作に当たっては、たくさんの方にお世話になりました。日々感謝しながら普及活動に取り組んでいます。

<http://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenjo/okuchi-taisou/index.ht>

「スマイルアップ！ちば体操」でみんなでGO！GO！8020！！



千葉県市原市保健センター

高澤 みどり

昨年度、(社)千葉県歯科衛生士会では千葉県から「健口体操普及事業」の委託を受けました。一昨年度のフッ化物応用普及研修会に次いで、国の「8020運動特別事業」での委託事業です。

さっそく千葉県歯科衛生士会で、「ちば元気と笑顔の健口事業委員会」を作成し、検討を重ねていく中、当初は高齢者向けに口腔機能向上を目指すということでしたが、①音楽に合わせてできる体操、②高齢者に限定せず小さなお子さんから大人まで誰もが楽しくできる体操、③顔面体操、舌体操、唾液腺マッサージの全てが網羅されている体操、この3つを満たす欲張りな(?)体操を作ることにしました。

まずネーミングですが、〇〇健口体操ではなく、口腔機能向上や高齢者に特定されない名前を、「ちば」とスマイルを入れて明るいイメージで「スマイルアップ！ちば体操」としました。次に、音楽に合わせてできる体操、ということで音楽をどうするか。オリジナルで作るにはあまりにもお金と時間とあてもなく、浮かんできたのは(社)千葉県歯科医師会の「GO！GO！8020」です。この曲は県歯の岸田隆会長が作詞したもので、作曲も歌も歯科医師会の先生という、県歯のオリジナルソングです。千葉県歯科医師会に相談したところ、岸田会長はじめ三役会でもご快諾いただき、曲を使用させていただくことになりました。

振付は、以前からお世話になっていた健康運

動指導士の原真奈美先生にお願いしました。原先生に「GO！GO！8020」を聞いていただいたところ、とても気に入っていただきすぐに振付けが浮かんできたそうです。原先生と委員で打ち合わせをして、昨年12月、横浜の中華街でこの体操は完成しました。

その完成直後、北原稔先生から厚生労働科学研究費補助金、長寿科学総合研究の「地域版お口の体操ビデオ作品モデル事例」に応募してはどうか、という話が舞い込んできて、そこから怒涛の3か月となりました。実は当初はDVDにはしたいけれど、正直そこまでは無理かな、と考えていました。そこに北原先生の話があったので、それでは！と思ったものの、何せ初のDVD作成で何をどうしていいかわからず、構成やシナリオ作り、撮影業者に撮影場所の設定と、何かに押されるように日々が過ぎていきました。

撮影場所は東京歯科大学の全面協力で、ナレーションは会員のプロの司会者をお願いし、撮影当日は大学で草刈りをしていてその音が静まるのを待ち、冬でしたが部屋が熱気と撮影機器の熱でムムムンするなか、プロの健康運動指導士と司会者そして素人のアシスタントで撮影が進んでいきました。撮影中、タイトルやイラストはどうするのかと聞かれ、またまたびっくり！全く考えていなくてどうしよう、と悩んでいたところ、たまたま長女に書いてもらった説明用のイラスト(いたずら書き?)が撮影の

方と原先生に気に入っていただき、イメージキャラクター「はねこ」としてジャケットやDVD中のイラストに採用されました。（「はねこ」は逆さまに見ると歯の形をした猫だそうです）

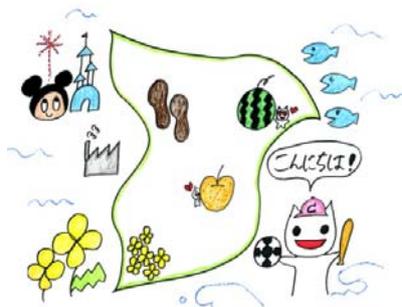
そしていよいよ3月に完成となり、20年3月30日県民公開の形で「スマイルアップ！ちば体操フォーラム」を開催しました。千葉県、千葉県歯科医師会、東京歯科大学衛生学講座、原眞奈美先生、撮影会社の並木さんいろいろな方のお力で完成したDVDは、「口腔機能の向上の実施体制と評価に関する研究（主任研究者：大原里子）」の報告書に添付されています。DVDは体操の他、「ちばはっきりことばエクササイズ」も収められています。是非ご覧ください。

さて、完成して半年以上がたったこの体操ですが、市原市では高齢者はもちろん、幼稚園、保育所、小学校低学年向けの教室で「スマイルアップ！ちば体操」を取り入れてみました。予想以上に子どもたちには大好評でもっとやりたい！もう1回！とのリクエストもしばしばです。



また、健康づくりの教室でも原先生本人をお招きしたこともあり、今、市原市では、この体操が静かなブームとなりもしかしたら大きなウエーブになるかもしれません。年度末には体操普及員ができる動きもチラホラ。楽しい体操を通してお口の健康に関心を持ってもらい、おいしく楽しい生活が送れる市民が一人でも多くなることを目指して

GO!GO!8020!GO!GO!GO!



理事の独り言（その36）

～今こそ新8020運動の展開を～

島根県雲南保健所 医事・難病支援グループ

梶浦 靖二

平成元年以来、壮年期からの歯周疾患予防、歯の喪失防止を目的に8020運動が展開されてきました。これまでの歯科疾患実態調査を眺めてみると、歯の喪失は、ここ最近壮年期で著しく状況改善されたものの、高齢期で多数の歯が失われている状況にあります。

歯科疾患により歯質や歯槽骨が崩壊し、壮年期に多数の歯を喪失していた平成元年に8020運動は生まれました。20年経過し、ドラッグストアに行けば、口腔ケアグッズがずらりと並ぶ時代になりました。この口腔衛生意識の高まりが壮年期の現在歯数の増加につながったものと思います。今後、益々の歯の健康力をアップさせる取組が必要ですが、その中でもフッ化物応用に関しては、現在は学童期までの公衆衛生的な応用に限られていますが、壮年・高齢期まで恩恵が受けることができるようにしないとイケません。

歯の喪失にともない歯科治療も複雑なものになり、治療費も必要になります。従って、これまでは働き盛りで治療費負担がかかっていたのが、年金生活になってから負担がのしかかる状況にあるのです。さらに、高齢期では誰もが全身疾患を有し、口腔内微少血管系の障害や唾液分泌の低下など口腔内組織の諸反応が低下しています。「結果、医科医療費が減ればいいのではないか」ではなく、高齢期においてより良質な歯科医療を提供するため、いろいろな観点にたって治療方針を組み立てることができないといけません。

新8020運動には科学的な施策構築と様々な関係者との社会的信頼に基づく施策展開が必要です。前者においては行政歯科医師・歯科衛生士が科学的なものの考え方を身につける必要があります。学会発表や論文作成の過程の中でいろいろな人と議論することが肥やしとなっていくのですが、「学会は敷居が高い」と思う専門職も多いのではないのでしょうか。科学的なものの見方の養成の場、学会等への登竜門的な意味も含めて、行歯会において、WEBを活用した研究発表会をやっても面白いのではないかと思います。

昨年まで健康増進グループ課長として私が所管していたこの地域の糖尿病対策検討会に、今年から歯科医師会がメンバーに入りました。私が動いて歯科医師会をメンバーに入れることは簡単でしたが、昨年はまず医師会、病院、市町における糖尿病対策推進の基盤づくりに力を注ぎました。そして今年、他からの働きかけや歯科医師会自らの意志表示によりメンバー入りを実現したのです。

関係者との社会的信頼の構築はいいかえるとシステムづくりです。システムづくりは人づくりですから、個人が属人的に動いたシステムづくり、拙速なシステムづくりはすぐに錆びます。いつまでも錆びないシステムを作るには、地域の人材が能力を最大限に発揮することが不可欠です。今回、糖尿病対策でシステムづくりの芽が出だしたことはとてもうれしく思います。

いろいろ述べましたが、気がつくとも8020運動の変遷を知らない世代が行政歯科専門職になる時代になり、何かし忘れたことがあることに気がつきました。それは次世代後継者づくりです。行

政に進む人間はそれなりのものを持っていると信じています。8020運動の過渡期を迎え、私ができることといえば、今なぜこの取組をしているのか？ということを知ってもらい、駅伝でいうタスキ渡しが必要であると思うのです。「財を残すは下、名を残すは中、人を残すは上」～私の恩師、渡邊達夫岡大名誉教授の言葉が重く感ずる今日この頃です。

解説

学校保健法が学校保健安全法にかわります

滋賀県南部振興局地域健康福祉部
(草津保健所)
井下 英二

このたび、「学校保健法等の一部を改正する法律」が平成20年6月18日に公布され、平成21年4月1日から施行されることとなった。

要旨は、以下に示すが、歯科保健の立場からみると、今回の改正法第10条に「学校においては、救急医療、健康相談又は保健指導を行うに当たっては、必要に応じ、当該学校の所在する地域の医療機関その他の関係機関との連携を図るよう努めるものとする。」とある。つまり、学校での児童生徒等の保健管理にあたり、学校歯科医だけでなく歯科衛生士を含めた地域医療機関との連携が重要視されたといえ、う蝕や歯周疾患のハイリスク児に対して、地域の医療機関の立場で対応していく機会が増えていくものと考えられる。そのため、地域歯科医療機関と学校との連携指針の策定等、日本学校歯科医会の迅速な対応が望まれる。なお、詳細は、文部科学省のホームページに掲載されています。

要旨

今回の改正は、メンタルヘルスに関する問題やアレルギー疾患を抱える児童生徒等の増加、児童生徒等が被害者となる事件・事故・災害等の発生、さらには、学校における食育の推進の観点から「生きた教材」としての学校給食の重要性の高まりなど、近年の児童生徒等の健康・安全を取り巻く状況の変化にかんがみ、学校保健及び学校安全に関して、地域の実情や児童生徒等の実態を踏まえつつ、各学校において共通して取り組まれるべき事項について規定の整備を図るとともに、学校の設置者並びに国及び地方公共団体の責務を定め、また、学校給食を活用した食に関する指導の充実を図る等の措置を講ずるものである。以下、概要を示す。

<趣旨>

学校保健及び学校安全の充実を図るとともに、学校給食を活用した食に関する指導の充実及び学校給食の衛生管理の適切な実施を図るため、国が学校の環境衛生及び学校給食の衛生管理等に関する基準を策定するとともに、養護教諭、栄養教諭その他の職員の役割について定める等所要の措置を講ずる。

<概要>

- 法律の題名を「学校保健安全法」に改称
- 国・地方公共団体の責務（財政上の措置その他の必要な施策の実施、国による学校安全の推進に関する計画の策定等）を明記
- 学校の設置者の責務（学校の施設設備・管理運営体制の整備充実等）を明記

<学校保健>

- 養護教諭を中心として関係教職員等と連携した組織的な保健指導の充実
- 地域の医療関係機関等との連携による児童生徒等の保健管理の充実
- 全国的な学校の環境衛生水準を確保するための全国的な基準の法制化

<学校安全>

- 子どもの安全を脅かす事件、事故及び自然災害に対応した総合的な学校安全計画の策定による学校安全の充実
- 各学校における危険発生時の対処要領の策定による的確な対応の確保
- 警察等関係機関、地域のボランティア等との連携による学校安全体制の強化

<学校給食法の一部改正>

- 学校給食を活用した食に関する指導の充実
 - ・食育の観点から学校給食の目標を改定（食に関する適切な判断力の涵養、伝統的な食文化の理解、食を通じた生命、自然を尊重する態度の涵養等）
 - ・栄養教諭による学校給食を活用した食に関する指導の推進（食に関する指導の全体計画の策定、地場産物の活用）
- 学校における学校給食の水準及び衛生管理を確保するための全国基準の法制化

◆国立保健医療科学院の研修のご案内◆

▽歯科保健研修（歯科専門職向け）

概要：行政機関等に勤務する歯科専門職（歯科医師、歯科衛生士）の資質向上を図る研修

期間：平成21年8月24日（月）～8月28日（金） 5日間（集合研修）

※ 前後に遠隔研修を実施

平成21年7月21日（火）～8月21日（金）、8月31日（月）～9月18日（金）

受付：平成21年4月1日（水）～5月29日（金）

詳細：http://www.niph.go.jp/entrance/h21/course/short/short_chiki14.html

▽遠隔教育「口腔保健」

概要：行政に勤務する保健関係職種等に対する口腔保健の研修

期間：平成21年1月5日（月）～2月20日（金）

受付：平成20年10月27日（月）～12月5日（金）

詳細：<http://www.niph.go.jp/h20e-learning/20e-learning.html>

<http://www.niph.go.jp/h20e-learning/H20kokuhoken.html>