

事務局／旭川市金星町1丁目1-52

☎(0166)22-2361

<http://www.kyoku-shi.com>

美味しい食事は健康の礎^{いしずえ}

最近、医療連携という言葉に耳にする機会も増えてきていると思います。医療連携とは、高齢者の方や障がいをお持ちの方のご自宅や施設などへ、医師、歯科医師、介護関係者、看護師などが訪問し診察・治療・介護等を行います。その際に、対象となる方の健康状態を関係者全員が把握することで、より健やかな生活を送って頂こうという、包括的なシステムです。

生涯にわたってご自分のお口で食事を楽しむことは、充実した健康生活の礎（いしずえ）になります。旭川歯科医師会は、口腔環境を清潔で健口に保つための口腔ケアの知識の普及と、その実践を推進しています。

その健口生活ですが、美味しい食事は噛みしめることから始まりますので、歯を喪失しないことが大変重要です。なかでも虫歯が原因で歯を喪失することは、出来るだけ避けなくてはなりません。そのためには永久歯が生えそろう時期である4歳から14歳までのフッ化物洗口（フッ素うがい）が効果的であり、その有効性をこのコーナーでも幾度か説明させて頂きました。今回、改めてまとめましたので、ご紹介いたします。

- フッ素うがいの効果と安全性についてはWHO等世界的専門機関・日本の厚生労働省等でも充分それを確認・推奨しています。
- 旭川市内では現在幼稚園・保育所の子供たち39施設2518人が行っており、小学校入学と同時に中断される事によりその効果がわずかなものになってしまっています。
- 学校で行う事の意義は、家庭環境の差等に関係なく、希望する全児童がその恩恵を享受できます。また児童生徒の保健健康意識の向上にも繋がり文部科学省も推奨しています。
- 「健康格差」という言葉がありますが、それを護ってあげるのは大人たちの責任です。学校でのフッ素うがいは、集団での疫病を予防できる素晴らしいヘルスプロモーションです。
- 4歳から14歳の頃のフッ素うがいによるむし歯抑制効果は成人になっても持続しているというデータが新潟県等でもはっきり示されています。8020達成の基礎となるものです。
- 学校医療券（所得の少ない家庭などに発行される）など旭川市国保支出の減少も当然予測され、高齢者になっても少しでも残存歯の多い人の方が、一般医療費も少なく健康であるデータも確認されています。

最後に、最近ラジオで放送された北海道教育委員会委員長・紙谷奈保子氏の談を紹介させて頂きます。

いわゆるフッ素と言われているものですが、専門的にはフッ化物という風に言う訳ですけれども、このフッ素でブクブクうがいをするという事を、教育委員会が推進したいという風に考えております。

これは早ければ早い程いいそうで、小さいうちから歯磨きもそうですが、うがいをする事によりまして、むし歯を防ぐことが出来ると言われております。是非ともこれを学校で行いたいと考えております。

今の時代ですので、家庭でも保護者の方たち大変忙しいという事もありますし、それにお住まいになっているところによりまして、すぐに歯科医院に行くという事が出来ればいいんですけど、なかなかそれが出来ないという時間的な事もあるかもしれません。そういう格差があると、やはり子供一人一人を平等に歯の健康を保つという事が難しくなると思いますので、これは学校中心で行い、またもっと早い時期からの子供達の幼児教育の場でも、是非進めて行きたいという風に希望しております。