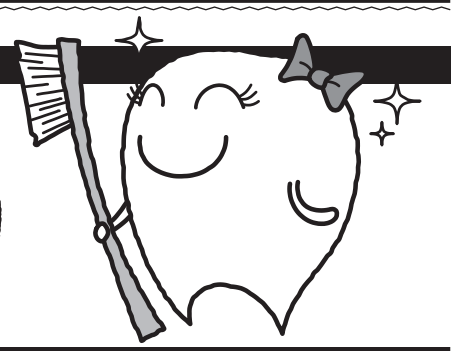
歯科だより
えがお
第48号
2019年1月16日発行



みその歯科・西東京生協歯科 診療内容

- ■かかりつけ歯科医
- ■小児歯科
- ■歯科往診
- ■歯科口腔外科
- ■成人歯科検診（小平市）
- ■障害歯科

◉編集・発行／機関誌編集委員会（年4回発行）
◉みその歯科／〒187-0041小平市美園町1-2-16 tel.042-347-3680 fax.042-342-7250
◉西東京生協歯科／〒202-0001西東京市ひばりが丘2-6-29 tel.042-439-0071 fax.042-439-0085

健康で長生きするために
大切なこと ～SDHの視点から～

―どうしてジェイソンは病院にいるの？
それは、彼の足にひどい感染を起こしたからだよ。

―どうしてジェイソンの足には悪い病気があるの？
それは、彼が足を切ってしまって、そこから感染を起こしたんだよ。

―どうしてジェイソンは足を切ってしまったの？
それはね、彼が、アパートのとなりの廃品置き場で遊んでいたら、そこには尖ったギザギザの鉄くずがあったからなんだよ。

―どうしてジェイソンは廃品置き場で遊んでたの
それはね、彼が荒れ果てたところに住んでいるからだよ。そこの子どもたちはそんな場所で遊ぶし、だれも監督していないんだ。

―どうしてそういうところに住んでいたの？
それはね、彼の両親が、もっと良いところに住む余裕がないからさ。

―それはどうしてもっと良いところに住む余裕がないの？
それはね、彼のお父さんは仕事がなくて、お母さんは病気だからね。

―お父さんにお仕事がないって、どうして？
それはね、彼のお父さんはあまり教育を受けていないんだ。それで仕事が見つからないんだ。

―それはどうして？……

SDHとは「健康の社会的決定要因（Social Determinants of Health）」の略です。カナダの公衆衛生機関では囲みのような寓話を使って広く社会全体にSDHを説明しています。

過酷な労働環境や貧困が健康状態に大きな影響を与える事は昔から知られていましたが、社会や経済の発展とともに、この格差は縮小し、過去の問題になったものと考えられていました。しかし、解決済みの問題どころか、所得や社会的な立場による健康の格差がますます格差は開いているという事が1990年代にわかりはじめヨーロッパを中心に活発に研究される事になりました。WHO（世界保健機構）は2008年からこのSDHの重要性を報告していますが、日本では研究者や行政の担当者が少なかった事もあり、あまり広まっていませんでした。西都保健生協でも12月にSDHをテーマにして職員向けの活動交流集会を行いました。

WHOは以下の10項目を健康格差の要因としています

❶社会格差 ❷ストレス ❸幼少期の環境 ❹社会的排除 ❺労働 ❻失業 ❼社会的支援 ❽薬物依存 ❾食品 ❿交通

私たち医療福祉生協のたすけあい活動や社会運動への取り組みが、そのまま健康に直結している事があらためて裏付けされている気がします。

歯科の領域においても、かかりつけの歯科医を持っているということが長生きにつながるというデータがあります。かかりつけの歯科医がいるということは、歯周病予防により歯の本数を保てるということだけではなく、咬合の安定にもつながります。咬合力は、運動機能や認知機能など様々な全身の健康に寄与することが明らかにされています。

そして重要な事は、歯科の受診頻度や治療につかう費用は、医科よりも所得や生活環境と密接に関わっているという事です。全日本民医連歯科部では以前から「歯科酷書」と題して、小児から高齢者まで、生活環境の苦しさが口腔崩壊を招いた事例を集めて発表しています。

人生100年の時代、生協の歯科として「美味しいものを美味しく」食べながら「健康で長生き」するためにお口の治療と社会的な治療、どちらも地域の皆さんと協力しながら進めて今年も「健康な社会」を目指して活動していければと思います。

新入職員紹介

歯科衛生士 **鎌田 佐和子**

今年1月から西東京生協歯科で勤務することになりました。早く覚えられるよう、一生懸命頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

歯眸皓明（しぼうめい）

貧困は連鎖すると言われる。親が貧困状態にあるとその子供も将来的に貧困状態に陥る可能性が高いということだ。連鎖する理由のひとつとして親の所得格差が子供への教育格差となり、学歴を獲得出来ない子供は貧困状態に陥る可能性が高いという事がある。所得による教育格差は大きな問題であるが、所得だけではなく親の思考パターンや行動パターンの違いも子供の教育に影響を与えているのではないだろうか。いわゆる思考格差である。例えば悲惨な交通事故のニュースを目にした時、「怖いねぇ。」の一言で終わるのか、それにとどまらず、「どうしたら事故を防げたのかな。」と子供と一緒に考えてみるのか、周囲の大人によるちょっとした接し方の違いの積み重ねが子供の思考の幅を広げる事になり、思考の幅は大人になってからの仕事や収入に影響を与えるかも知れない。貧困の連鎖を断ち切る力は大きな社会運動だけでなく、身近な大人にもまたあるのかもしれない。

口の健康作りでオーラルフレイル予防

口の衰えに気がつきますか？

オーラルフレイルという言葉をテレビや新聞でよく扱われるようになりました。食べている時にむせる、食べこぼす、あるいは薬が飲みにくいことはないでしょうか。40歳を過ぎると徐々に口や喉の機能が落ちてきます。足腰のトレーニングが必要なように口のトレーニングも必要です。

オーラルフレイル予防の2つの提案

❶ピロピロ

お口の体操では、あいうべ体操が皆さんに良く知られているトレーニングだと思います。今回はピロピロ吹き戻しの活用をご紹介します。安全に楽しく食事をする為には年々衰えていく呼吸筋を鍛えることも大切です。昔駄菓子屋さんで売っていたような吹き戻しを使うと効果的です。医療福祉生協連では楽しく取り組める1メートルのロングピロピロを取り扱っています。また、西都保健生協の歯科では呼吸圧を測る測定器がありますので測定値に合わせた強さの吹き戻しも選ぶことができます。

❷起立着席運動

これは北九州の三好正堂先生がリハビリの現場で行っているもので起立着席を1日500回～600回繰り返します。集団で楽しく行うことで多くの成果を出しています。好きな音楽に合わせてやってみるのも良さそうです。人間の下半身にある筋肉は体の4分の3を占めます。お尻から太ももにかけての筋肉を鍛えることでフレイル予防ができ、姿勢を良くして呼吸筋を鍛えることで結果的にオーラルフレイル予防に結びつきます。

栄養たっぷり簡単クッキング

スープとろとろ大根と手羽元煮

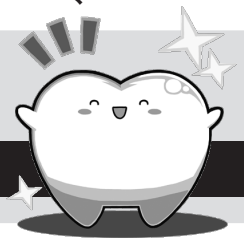
大根に含まれるビタミンCは、美肌効果のあるコラーゲンの生成をサポートする役割があります。また、炭水化物やたんぱく質、脂肪の消化を助けるジアスターゼも含まれていますので、ついつい食べ過ぎちゃったときにも、胃もたれを防いでくれる、お正月明けにぴったりの一品です♪

【材料（3人分）】

大根	1/2本
鶏手羽元	8本
生姜	1かけ
もち麦	大さじ1 ※お米でも可
鶏がらスープ	大さじ1
酒	半カップ
塩	適宜

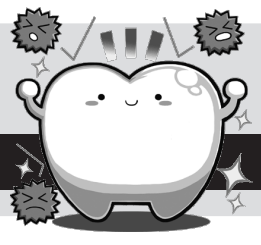
【作り方】

❶大根2分の1本を乱切りする。
❷生姜1かけを薄切りにする。
❸❶と❷、鶏手羽元8本、もち麦(お米でも可)、鶏がらスープを鍋に入れ、酒半カップ、水をひたひたになるまで入れる。
❹落し蓋をして弱火で煮る。
❺大根が透明になったら火を止めて塩で味の調整をして30分ほど置いて味を染みこませたら出来上がり。
一晩置くとさらに美味しくなりますよ♪



「保険で良い歯を」

東京連絡会・第26回定期総会開催



昨年12月15日（土）、「保険で良い歯を」東京連絡会の第26回定期総会が高田馬場 東京歯科保険医協会6階会議室にておこなわれました。

「保険で良い歯を」東京連絡会は、各地で広がる貧困・格差によって「かかりたくても歯科にかかれない」状況の中、いつでも、どこでも、だれでも、安心して「保険で良い歯科医療」が受けられる社会の実現を、市民と医療者が一体となって目指す運動に取り組んでいます。

夏の講習会では、講演で「オーラル・フレイル」について歯科に関する啓発活動や、長時間労働・低賃金によって、なり手がいない技工士問題を取り上げたり、11月11日には「イイハデー」宣伝行動として巣鴨地蔵通り商店街入り口にて約100人が署名・宣伝活動を行いました。2018年は、京都府・三重県・山梨県でも新たに「保険で良い歯を」連絡会が結成され、全国で約10ヶ所になりました。

定期総会では、記念講演も行われ、東京都大田区で「気まぐれ八百屋 だんだん」を営む、近藤博子さんをお招きして、「こども食堂」の取り組みについてお話していただきました。近藤博子さんは歯科衛生士でもあり、子供の一人ぼっちの孤食を何とかしようと立ち上がり、全国で急増している「こども食堂」の名付け親でもあります。「八百屋だんだん」を通し、子供からお年寄りまで地域の人々と共に「交流の場」を作り上げてきた経験をお話していただきました。