



「保険でより良い歯科医療を」 愛知連絡会ニュース

「保険でより良い歯科医療を」
愛知連絡会
〒466-8655
名古屋市昭和区妙見町19-2
愛知保険医会館内
TEL ; (052) 832-1349
FAX ; (052) 834-3584

「保険でより良い歯科医療を」愛知連絡会 第16回定期総会を開催 ～過去最高の114人が参加し、さらに運動を広げることを確認!～

◇日時／会場：2022年5月29日(日) / 愛知県保険医協会伏見会議室 (Web併用)

◇参加：114人 (現地参加24人, 北生協わいわいルーム23人, Web参加67人)

◇記念講演：「すごいんです お口の健康法の極意、教えちゃいます

～子どもから高齢者までオーラルフレイル予防で健康に～

◇講師：中澤桂一郎氏 (群馬県利根保健生活協同組合利根歯科診療所所長)

「保険でより良い歯科医療を」愛知連絡会は5月29日(日)午前10時から第16回定期総会を協会伏見会議室で開催しました。

今回の総会は、集合会場を2箇所に分けてWebでつなぎ、さらにWebでの個人参加も併用して開催しました。第一会場の伏見会議室に24人、第二会場の北生協わいわいルームに23人、Webで67人、合計114人が参加しました。



報告をする江原会長

総会開催にあたって、江原雅博会長から活動報告・方針案について、以下のように提案がありました。「昨年全国で取り組んだ歯科請願署名は、愛知が全体の13%を集めています。コロナ禍の中、各団体の活動が制限されたり、愛知県知事のリコール署名偽造問題など逆風の中でも活動を広

げらることができ、紹介議員も過去最高の108人を獲得することができました。歯科医療充実の運動は確実に前進していますが、子どもの歯科矯正や保険適用の拡大など歯科医療充実も、満足できる結果は得られていません。次回の署名活動は来年一月からに前倒しで取り組み始めます。これまで以上に、国や国民に訴えていく活動にしたいと思えます。

自治体への「非常持ち出し袋のリストに口腔ケア用品を明記させる運動」により、自治体も必要性を認識しました。今年度も続けていきます。また、一緒にこの運動を進めていく仲間作り、各団体に参加を訴えていきたいと思えます。今回の総会は、Web参加を含めると過去最高の参加で開催できました。たくさんの人たちから協力を得て、愛知の運動を広げて、来年の総会でも報告したいと思います。」

提案された報告・方針(裏面参照)は、決算・予算案、役員・世話人体制案とあわせて一括採択されま

した。

総会議事に続き、「すごいんです お口の健康法の極意、教えちゃいます～子どもから高齢者までオーラルフレイル予防で健康に～」をテーマに、中澤桂一郎氏(群馬県利根保健生活協同組合利根歯科診療所所長)を招いて、以下のような内容で記念講演を行いました。

3年を経過するコロナ禍で、高齢者をはじめ多くの国民が自粛生活を強いられ、孤立し、生活不活発となりフレイル状態の悪化が進んでいます。日本は「国民皆保険」のはずですが、私の診療所には口腔内が崩壊状態でボロボロになった方が来院します。口はその国の文化をあらわすと言われます。防衛費を二倍にするなどという人がいますが、国はもっと医療・社会保障に予算を割くべきです。

昨年のデータによると、現在、日本には百歳以上の高齢者が80,450人います。8020運動達成者が50%を超え、多くの歯を残しています。一方、毎年、出生は百万人を割り込み、死亡する



講師の中澤桂一郎氏

方は140万人。「多歯多死時代」となっています。

歯科の受療率は、75歳を超えると急激に下がってきます。肺炎やインフルエンザの予防などに、口腔ケアがあたり前の時代になっています。肺炎などで入院すると安静、禁食となり、義歯が外されます。口元がたるみ口腔内が乾燥するなど口が廃用していききます。しかし、口のストレッチを行い唾液を出させ、口腔ケアを行うと再生していききます。まさにジャーナリストの下平貴子さんが言ったように「人は口からダメになる。しかし、人は口から再生する」。

子どもたちは、パソコンやスマホの使用により、前屈みの姿勢になり、呼吸も浅くなっています。子ども

に限らずマスク生活で口呼吸の人が多くなっています。鼻呼吸は、空気が加温・加湿され、絨毛や粘液などで異物を濾過することができますが、口呼吸では乾いた冷たい空気やウイルスなどもダイレクトに肺に取り込んでしまいます。あいうべ体操やマウステープの活用で、鼻呼吸を習慣化すればインフルエンザ予防にもなります。

フレイル、オーラルフレイルを予防することが重要。私は、オーラルフレイル予防のため具体的に実践できる次の7つのことをお話ししています。①あいうべ体操とロテープ、②ピロピロの活用、③嚙下おでこ体操、④起立着席、⑤ペロ回し、⑥市大ストレッチ、⑦かかと落とし。

②のピロピロは、昔、駄菓子屋さんに売っていたお

もちゃの「吹き戻し」のこと。今は通販でも手に入ります。もとは、デパートの美容コーナーで「ロングピロピロ」を見つけて普及しています。1メートルの長さがあり、しっかり吹き込んで、ゆっくり戻します。アスリート用の「カメレオンEX」も発売されました。



ロングピロピロを披露する講師

ピロピロを毎日やることで、呼吸筋や腹筋を鍛えることができます。子どもたちが遊びの中に取り入れ、そこに高齢者も参加して一緒に遊ぶことで、楽しく口腔機能を鍛え、オーラルフレイル予防につなげていけ

ます。広島国際大学などで呼吸筋を鍛え、呼吸力をつけるとの研究も進められ、医療・介護の現場でも活用されています。オーラルフレイル予防は、高齢者向けだと言われます。認知症の予防や、実際に認知症になった方もピロピロを手にとってくださいませ。

しかし、子どもにこそオーラルフレイル予防を進めたいと思います。今、お誕生日会で蝋燭の炎を吹き消せない子どもが出てきています。もっと口元を鍛えていくためにもピロピロを活用していただきたい。コンニャクゼリーはクラッシュ化され、パンは小さくなり、給食のミニトマトは半分にカットされています。それは本当に正しいのでしょうか。子どもたちの口の機能が衰えているのではないのでしょうか。子どもに対するオー

ラルフレイル予防の取り組みは必要でありますし、ピロピロは有効だと思います。

2014年のデータになりますが、在宅での歯科医療が必要な方が75万人いるのに、提供できているのは7~8万人にとどまっています。口の守り手である歯科衛生士の有資格者は25万人いますが、半分に満たない11万人しか就業していません。命を守る歯科医療だから、教育とマンパワーが必要となります。

子どもたちの明るい未来を守るためにも楽しく取り組んでいきたいと思っています。



「保険でより良い歯科医療を」愛知連絡会 2022年度活動方針

- ① 災害時や、新型コロナウイルスなどの感染症に対する口腔ケアの重要性も盛り込み、「保険でより良い歯科医療を求める意見書」採択を県内各自治体に求める運動に取り組む。
- ② 災害時への備えとして、県内各自治体の備蓄品や各家庭での避難袋に、口腔ケア用品を加えるよう働きかけや呼びかけを行う。
- ③ 子どもの歯並びの治療の保険適用、口腔崩壊に結びつく子どもの貧困の解消への対応、糖尿病予備群への歯科検診事業の実施など、患者・住民の要望を汲み上げて、実現のために県内自治体、関係各所に働きかける。
- ④ 歯科技工士の現状を改善する運動に取り組む。歯科技工士との対話を行い、連絡会の活動に参加してもらえるよう働きかける。歯科衛生士とも協力関係が作れるよう取り組む。
- ⑤ 患者・国民がお金の心配をせず、歯科受診ができるよう、「75歳以上窓口負担2割化」に反対する運動に協力する。
- ⑥ 地方議員に、歯科医療の現状や重要性を訴える活動を行う。
- ⑦ 市民公開講座や出前学習会を、新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じながら開催する。
- ⑧ イレバデー(10/8)の「歯の何でも電話相談」に取り組む。イイハデー(11/8)の街頭宣伝を実施する。
- ⑨ 連絡会の活動趣旨を訴え、多方面の団体に呼びかけ参加団体を増やして組織の強化をめざす。
- ⑩ 事務局会議・世話人会の開催、連絡会ニュースの発行で、連絡会の活動を円滑に運営する。
- ⑪ 「保険で良い歯科医療を」全国連絡会に参加し、全国の運動と協力・共同した活動に取り組む。

●次の請願署名は1月から取り組みます！

「保険でより良い歯科医療」を求める請願署名は、例年春~秋にかけての取り組みでしたが、来年は1~6月まで取り組みます!ぜひ、みなさんのご協力をお願いします。