

## 令和5年度第1回八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議 会議録

開催日時 令和5年10月4日(水) 14:00~15:30

開催場所 八千代市保健センター 2階 集団指導室

- 会議次第
- 1 開会挨拶
  - 2 委嘱状交付・委員紹介
  - 3 事務局職員紹介
  - 4 会長選出・会長代理者指名・挨拶
  - 5 議題
    - 1) 八千代市第2次健康まちづくりプランの評価について
    - 2) 八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例及び八千代市第3次健康まちづくりプランの概要について
    - 3) 八千代市第3次健康まちづくりプランにおける新設項目の概要と周知方法について
  - 6 事務連絡
  - 7 閉会

出席者 (敬称略)

〈委員〉 柴崎聡 横本真琴 和崎育代 立川誠一 市川博康 小竹祐二 (6名)

〈事務局〉 子ども部：鈴木訓 立石貴紀 新井もも子 春山真木子

健康福祉部：伊藤栄治 毛塚早苗 横田弘美 大澤温子 (8名)

公開又は非公開の別：公開 傍聴人：0人(定員 5名)

所管部課：子ども部母子保健課 TEL 047-486-7250

(事務局：春山)

みなさまこんにちは。定刻となりましたので、令和5年度第1回八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議を開催いたします。

本日の司会進行を勤めさせていただきます子ども部母子保健課の春山です。よろしくお願いたします。

会議に入る前に委員のみなさまにお知らせいたします。本日の会議は、八千代市審議会等の会議の公開に関する要領の規定により会議を公開とするものとし、会議録作成のため会議の状況を録音させていただきますので予めご了承下さい。

なお、本日の傍聴は0名です。

また、本日はスポーツ協会の升野委員と長寿会連合会の頼母木委員は、ご都合がつかずご欠席とご連絡をいただいております。

改めまして、本日はお忙しい中お集まりいただきましてありがとうございます。会議に先立ちまして、子ども部長の鈴木よりご挨拶申し上げます。

### 1 開会挨拶

(事務局：鈴木部長) みなさまこんにちは。子ども部長の鈴木です。

本日はお忙しい中、お集まりいただきありがとうございます。

委員の皆様におかれましては、本市の歯と口腔の健康づくりにご理解・ご協力をいただいておりますこと、この場をお借りして御礼を申し上げます。

さて、本市では、昨年「八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」を改正し、新たな歯科保健の取り組みを盛り込んだ「八千代市第3次健康まちづくりプラン」を令和5年3月に策定いたしました。健康まちづくりプランでは、人生100年時代を見据え、子どものむし歯予防からスタートして、健康寿命の延伸に向けた取り組みを進めていくことを謳っております。

今回の会議では、関係団体の皆様にご協力いただき、市民の健康寿命の延伸に向けて、忌憚のないご意見を頂戴できればと考えております。

簡単ではございますが私からの挨拶とさせていただきます。

本日はどうぞよろしく願いいたします。

## 2 委嘱状交付・委員・事務局紹介

(事務局：春山)

続きまして、委嘱状の交付に移ります。お一人ずつ委嘱状をお渡しすべきでございますが、お時間の関係上、交付式は省略し、皆さまの机の上に配付させていただいております。御了承のほど、お願いいたします。

ここで、委員の皆様のご紹介をさせていただきます。お手元に委員一覧をご用意ください。大変恐縮ですが、委員一覧の順にお名前をお呼びしましたら、一言ご挨拶いただきますようお願いいたします。

(柴崎委員) 令和3年6月より歯科医師会の会長をしております。今日はどうぞよろしくお願いいたします。

(横本委員) 小学校で養護教諭をしています。前校ではフッ化物洗口に取り組んでいました。コロナの影響で本校でも歯みがきを中止し、なかなか再開できず難しさを感じています。

(和崎委員) 中学校で養護教諭をしています。本校ではむし歯は減っていますが歯肉炎の生徒は多いため、夏休み前に染め出し錠を配布しています。また、年に1回歯科医師会の翠川先生に歯科講話をお願いし、意識を高めるようにしています。

(立川委員) 市内の中小企業の集まりの経済団体の八千代商工会議所の事務局の立川と申します。前回からの引き続きです。現在私自身も歯の治療中で、食べ物が美味しくなかったり、仕事も気が散ってしまいます。やはり歯は人間にとって一番基本的なことだと感じており勉強させていただきたいと思っております。

(頼母木委員) (ご欠席)

(市川委員) 八千代ケアマネネットワークの市川です。こひつじ八千代という介護事業所でケアマネジャーをしております。主に介護保険を利用している高齢者を対象としております。介護ケアサービスはいろいろあり、実際に口腔ケアを行ってはいますが、今後より理解を深めていきたいと思っております。

(小竹委員) 身体障害者福祉会の小竹と申します。よろしく申し上げます。歯の健康は、つい見過ごしてしまうこともあります。私どもの団体では、機関紙の「はばたき」というものを持っていますので、何かの機会に啓発をさせていただければと思っております。

(升野委員) (ご欠席)

(事務局：春山)

皆様ありがとうございました。よろしくお願いいいたします。

次に、事務局職員が自己紹介をさせていただきます。

子ども部長の鈴木です、母子保健課長の立石です、母子保健課主幹の新井です、母子保健課歯科衛生士の春山です。

健康福祉部長の糟谷は戦没者追悼式のため代理で参加しております、健康福祉部次長の伊藤です、健康づくり課長の毛塚です、健康づくり課横田です、健康づくり課歯科衛生士の大澤です。よろしくお願いいいたします。

### 3 会長選出・会長挨拶

(事務局：春山)

次に本会議の会長の選出にうつります。資料1の「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議設置要領」をご覧ください。第5条1項の規定により、「会長は委員の互選により定める」とされております。どなたか会長に立候補又は、どなたかをご推薦いただける方はいらっしゃいますか。

(小竹委員)

柴崎委員にお願いしたいと思います。

(事務局：春山)

只今、柴崎委員という声が上がっております、賛同される方は拍手をお願いいいたします。

[拍手]

それでは、ご賛同の拍手がありましたので、柴崎委員に会長をお願いしたいと思います。恐縮ですが、ご就任のご挨拶をお願いいいたします。

(柴崎会長)

改めまして、会長という大役を仰せつかりました。不慣れではございますが、誠心誠意努めて参りますので、本日はどうぞよろしくお願いいいたします。

### 4 会長代理者指名・会長代理者挨拶

(事務局：春山)

続きまして、設置要領第5条3項により「会長に事故があるとき、又は欠けたときは、会長が指名する委員が、その職務を代理する」とありますので、早速でございますが、柴崎会長から会長の代理者の指名をお願いいいたします。

(柴崎会長)

それでは、商工会議所の立川委員にお願いしたいと思います。賛成される方は拍手をお願いいいたします。

[拍手]

(事務局：春山)

それでは、会長からご指名がありましたので、立川委員、よろしくお願いいたします。一言ご挨拶を頂戴したいと思います。

(立川委員) 会長を支えていけるよう頑張ってみますのでよろしくお願いいたします。

(事務局：春山)

ありがとうございました。ここで大変恐縮ですが、子ども部長と健康福祉部次長は公務のため退席させていただきます。ご了承のほどよろしくお願いいたします。

それでは、規定により議長を柴崎会長にお願いいたします。

## 5 議題

(柴崎会長)

それでは会議次第に従って、進めていきたいと思います。少々皆さん緊張をされてるようですので、ざっくばらんにぜひ笑顔でやりましょう。初めに、本日の資料の確認を事務局よりお願いします。

(事務局：春山)

資料は、式次第、その裏に委員一覧を印刷してあります。そのほか、

資料 1 八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議設置要領

資料 2 八千代市第2次健康まちづくりプラン最終評価

資料 3-1 「八千代市歯科保健事業統計」母子保健課分

資料 3-2 「八千代市歯科保健事業統計」健康づくり課分

資料 4 八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例

資料 5 八千代市第3次健康まちづくりプラン「歯科分野」抜粋

資料 6 う蝕予防のためのフッ化物配合歯みがき剤の推奨される利用方法

資料 7 マウスガードに関するパンフレット

資料 7-2 スポーツ歯科について(柴崎会長からご提供)

参考資料 子どもの歯みがき剤ガイド、資料の確認は以上です。お手元の資料が不足している場合は、お声かけください。

(柴崎会長)

これより議題に入ります。議題 1 の八千代市第2次健康まちづくりプランの評価について、事務局よりお願いします。

(事務局：春山)

事務局より八千代市第2次健康まちづくりプランの評価について説明いたします。資料 2 と 3 をご用意いただき、併せて前のスクリーンをご覧ください。

第2次健康まちづくりプランは、昨年度、令和4年度までの10年間の計画で、ライフステージごとに目標を設定し、推進・評価を行いました。歯科の面からは、それぞれの世代の主な課題に取り組みました。

すこやか親子世代ではお子さんのむし歯予防が課題です。子ども時代にむし歯にならずに永久歯が生えそろう、18歳～64歳のはつらつ成年世代になったら、今度は歯ぐきが腫れたりする歯周病が課題です。いきいき高齢者、65歳以上の世代では、成年世代と同様に歯周病予防や、また、口の機能の衰えを防ぐことにも取り組みました。

資料2をご覧ください。取り組んだ結果、どうだったかをA達成、B改善傾向、C横ばい、D後退、のように評価を行いました。

すこやか親子世代の表を見ると、評価はAとBが多く、目標を大きく超えた指標もありました。表の中央の現状値で評価しています。3歳児でむし歯がないお子さんは89%、12歳児でむし歯がないお子さんは73%となっています。

注目していただきたいのが、フッ素配合歯みがき剤を使っている人の割合の1歳6か月児の部分です。お子さんに使わせているかを尋ねた項目です。平成23年度には60.7%だったところ、10年間で85%まで増えました。今後はさらに100%に近づけていく必要があります。というのも、本日の資料6を併せてご覧いただきたいと思います。2023年、今年1月に日本で初めて歯みがき剤の利用方法が歯科の学会から示されました。

歯が生えたら900ppmの歯みがき剤を米粒程度使用、とあります。3～5歳はグリーンピース程度に増やして、6歳からは大人と同じで1500ppmの高濃度フッ素として売られているものを歯ブラシの端から端まで使用、となっています。まだ商品が追い付いていない感がありますが、むし歯予防の方法としてこの方法がスタンダードになっていくものと思います。

そして、資料2に戻りまして、はつらつ成年世代では、できる限り歯科医院で健診を受けて、良い状態で働き盛りを過ごしていただくよう努めました。目標には届きませんでしたが、改善傾向がみられました。

歯を多く残したまま、高齢期を迎え、歯を維持することや嚙んだり飲んだりする口の機能の衰えを防ぐことを目指していましたが、例えば表の一番下の、舌の体操や唾液が出やすくなるマッサージを行う高齢者の割合は目標には届きませんでした。

これらの課題を残して、現在第3次プランを策定したところです。

最終評価は令和3年度の実績で評価を行いました。令和4年度の八千代市の事業については、資料3をご覧ください。歯科に関する事業を実施する部局は、母子保健課と健康づくり課に分かれており、それぞれ実績をまとめておりますので参考になさってください。

(柴崎会長)

具体的な取組に関するご意見については議題3で頂きたいと思いますが、ここまでの内容でご質問はありますか。

次に、議題3の八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例及び八千代市第3次健康まちづくりプランの概要について、事務局よりお願いします。

(事務局：大澤)

資料4をご覧ください。八千代市では、市民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、平成24年に「八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定しています。

制定後10年経過した令和4年度には条例を一部改正し、「オーラルフレイル」など健康寿命を延ばすための新たな概念を盛り込んだ内容となっています。

改正した条例の全文はお時間あるときにご覧ください。

続きまして資料5をご覧ください。健康まちづくりプランは、国の健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」であり、国の示す「健康日本21」や千葉県の計画、「健康ちば21」を踏まえたうえで策定した計画です。本プランは条例に規定する第7条の計画を兼ねています。計画期間は今年度から令和10年度までの6年計画です。計画書の全体は市の公式ホームページから見るができますので、お時間がありましたらぜひご覧ください。

議題1でご紹介したように、第2次プランでは、3つのライフステージ別に取り組みを推進してきました。しかし、各世代における生活習慣は次の世代の生活習慣につながることから、世代を超えて健康づくり施策を検討していく視点が重要であると考え、第3次プランでは、3つの基本施策、「健康的な生活習慣の取り組み支援」「疾病対策の推進」「健康づくりを支える環境整備」において、食生活をはじめとする9つの分野ごとにめざす姿や目標を設定し、取り組みを推進することとしました。

歯科の分野は「健康的な生活習慣の取り組み支援」の3番目です。

資料5の42ページをご覧ください。③歯と口腔の分野についてご説明します。

めざす姿は3つあり

1. 歯を失う原因である歯や口腔の疾患予防、口腔機能の維持向上及び外傷防止に向けた取り組みを行う

2. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることにより、歯と口腔の疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることによって口腔機能の維持向上を図る

3. 災害等によって口腔ケアが困難な状況においても、誤嚥性肺炎の発症等の二次的な健康状態の悪化を防ぎ、口腔機能の維持を図る

としております。

数値目標は8つ掲げており、スライドのとおりです。国や県と指標を揃え、比較しやすいようにしています。基準値は令和3年度、目標値は令和9年度です。基準値の出典は令和3年度に実施した市民アンケート調査の結果・各健診の事業統計・学校保健統計です。

めざす姿に対する市の取り組みとしては、資料5の44ページをご覧ください。

スライドの青字がこれまでも行っていること、赤字が新規で行うこととしております。

現在行っている、めざす姿1の取り組みとの具体例として、むし歯予防のためのフッ素入り歯みがき剤の正しい使用方法のポスター掲示やお口の健康セミナー等の講演会の実施、オーラルフレイルの対策として唾液腺マッサージの普及啓発をしています。

めざす姿2と3に対する取り組みはこちらになります。

スライドの青字がこれまでも行っていること、赤字が新規で行うこととしております。

赤字部分につきましては、次の議題でお話しさせていただきます。

めざす姿2の取り組みの具体例として、歯科健診受診の勧奨のため、妊婦歯科健診のポスター掲示や、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療に関する普及啓発のため、広報やちよで歯や口の健康についての特集号を組むなどしています。

議題2の説明は以上となります。

先ほどのお口の健康セミナーについて、10月16日から申し込みが開始になりますので、ぜひ周りの方にお伝え願います。事務局からのご説明は以上です。

(柴崎会長)

ここまでの説明で、ご質問やご意見のある方は、いらっしゃいますか。

(質疑なし)

次に、議題3の八千代市第3次健康まちづくりプランにおける新設項目の概要と周知方法について、事務局よりお願いします。

(事務局：春山)

新規項目は、オーラルフレイル予防、マウスガード、要介護者向けの情報提供、災害対策、です。介護や災害など、情報収集が必要なものもあるため、早期に実施可能な項目より協議を行っていきたいと思います。

まず、オーラルフレイルについて大澤からご説明させていただきます。

(事務局：大澤)

それではオーラルフレイルについてご説明いたします。フレイルは聞きなじみのある言葉になってきたと思います。健康な状態と要介護の状態の間にある、少し機能が衰えてきた状態をフレイルと言い、それは筋力の低下だったり加齢によるものだったりしますが、お口についても、例えばちょっとむせやすくなるとか、嚙みにくくなるなどのささいな衰えをオーラルフレイルといい、そちらを放っておいてしまいますと食事が取りにくくなって、低栄養状態になるなど、体のフレイルにお口のフレイルが先行して起こると言われています。

八千代市ではお口の体操をいくつか作り普及啓発に努めております。

「唾液でるでる体操」というつばの出を良くする体操や、やちよお口いきいき体操というものを作りまして4分半の動画ですが、効率よくお口の筋力が鍛えられる体操を作成しましたので、今日は皆さんと一緒にやってみたいと思います。

お口の体操のポイントですが、しっかり筋力をつけるということが目的なので一つ一つの動きを丁寧に繰り返すということ、続けて行っていただくということが大事ということと、痛いところがある方は無理せず行いましょうということ、参加者の方にはお伝えしています。

それでは4分半の動画になりますが、皆さんと一緒にやっていたらと思いますので前の方のスライドをご覧くださいと思います。

(やちよお口いきいき体操の実演)

こちらはですね八千代市の公式ホームページにYouTubeで掲載をさせていただいておりますので、もし利用者さんや何かご紹介したい時はこちらのページをご案内ください。また、CDも音源として作成をしており、元気体操応援隊といたしまして八千代市の体操を普及する自主グループがありますが、こちらの方に配布をして、体の体操の前にお口の体操をしていただくように普及啓発に努めております。

私からの紹介は以上となります。

(事務局：春山)

次に、スポーツ時のケガを防ぐマウスガードについて、専門でおられる柴崎先生からご講演をお願いいたします。

(柴崎会長)

2020年から日本スポーツ協会公認スポーツデンティストとして活動しています。

スポーツの現場としては、市内のミニバスケットボールチーム「ラビッツ」、今はバスケットボール U12 カテゴリーというような言い方もしますが、20 年ほど監督として指導しています。

また、千葉県バスケットボール協会の医科学委員でもあります。

スポーツ歯学については、国際歯科連盟 (FDI) が 1990 年に「全てのスポーツ競技を通じて適切なスポーツ活動の選択、助言、診査、監督と、また必要に応じて治療を行い、さらに専門的情報を提供することを目的とする特別な歯科医学の部門」と提言しています。日本におけるオリンピック日本代表候補選手に対する歯科健診は 1988 年のソウルオリンピックからはじまり、同候補選手のメディカルチェックには内科、整形外科、歯科の 3 科が義務づけられています。

スポーツデンティストとは、歯科医師の立場からスポーツにかかわるもので、国民の健康管理、スポーツ障害、スポーツ外傷の診断、予防、研究等を行うほか、競技会等の医事運営の支援並びにチームデンティストとして参加したり、スポーツ歯科医学の研究、教育、普及活動を行います。具体的には、スポーツ選手のデンタルチェック (歯科健診)、スポーツ選手の競技活動を考慮しつつ、むし歯、歯周病、親知らずなどに起因する炎症等、一般的な歯科疾患に関する相談や治療、応急処置を行います。

またスポーツ外傷事故による歯の破折・脱落、顎骨骨折等に関する相談・治療・応急処置を行ったり、スポーツ外傷防止のため、カスタムメイドマウスガードの製作・調整や、スポーツ現場 (大会等) での歯科的救護も行います。

噛むことの基本的な機能については様々あり、日常生活にも通じることなので後でゆっくりお読みください。よく噛んで食事をするということは、競技者、愛好家に関わらず大切なことですが、スポーツと食育という観点については、まだ話をできる歯科医師は少ないです。スポーツにおける栄養管理については資料を後ほどゆっくりお読みください。

口腔内のトラブルはパフォーマンスに影響し外傷の危険性も増加します。むし歯、歯ぐきの腫れ、痛みなどがあると軟食しか摂れなくなり、炎症・倦怠感によって噛みしめることができなくなります。これらは栄養の偏りや集中力低下、全身筋力低下、平衡機能の低下につながり、パフォーマンスの低下や外傷の危険性の増加など、このように悪い方につながっていきます。

皆さんに共通して言えることとしては、健康を支える 3 本柱 (全身管理) である、適切な栄養摂取・適度な運動・十分な休養、この 3 本柱が「健康」を支え、スポーツ愛好家の全ての皆さんの「パフォーマンス」を支えます。

スポーツ歯科医学の目的は、1. 「スポーツによる国民の健康づくりを支援する歯科医学的配慮」(健康スポーツ歯科)、2. 「顎顔面口腔領域でのスポーツ外傷を予防するためのサポート」(安全スポーツ歯科)、3. 「スポーツ競技力の維持・向上を支援するための歯科医学的配慮」(競技スポーツ歯科) の 3 つあって、特に今日は「安全スポーツ歯科」についてご連絡します。

スポーツ時にマウスガードを装着することにより、歯や歯ぐき、顎の骨などの外傷の予防、軽減効果があります。また、相手選手を歯によって傷つけることを防ぎます。

マウスガードは、弾力性のある軟らかい材料からできており、外形は U 字形で通常は上顎に装着します。マウスガードに使用されている材料自体が、外部からの衝撃を吸収することで口を保護する役割を果たします。また、間接的に脳のダメージを減少させるので、脳震盪

の予防効果もあると言われています。

ここからは、スポーツ時のケガについて映像でお見せしていきますが、ちょっと刺激的なものもありますので注意してください。

サッカーで膝が顔に当たり倒れている映像です。(その他バスケットボール、ラグビー、バレーボール等の競技中に選手同士の接触等で歯や歯ぐき、顎の骨などが外傷(歯の破折、脱臼を含む)を負っている動画や写真)

ではマウスガードについて説明したいと思います。

スポーツ時にマウスガードを装着することにより歯や歯ぐき、顎の骨などの外傷の予防、軽減効果があります。また相手選手を歯によって傷つけることを防ぎます。

マウスガードは弾力性のあるやわらかい材料からできており、外形はU字形で、通常は上あごに装着します。マウスガードに使用されている材料自体が、外部からの衝撃を吸収することで口を保護する役割を果たします。

また、間接的に脳のダメージを減少させるので、脳震盪の予防効果もあると言われております。

先ほど資料にもありましたが、八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例についてお話ししたいと思います。この条例は千葉県からの中で最も早く平成24年6月に制定されています。ちょうど10年程前ですけども、時代にそぐわない内容になっていたため、皆さんのお力をお借りして、条例を改正しました。ポイントは健康寿命の延伸です。健康寿命とは、健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。

日本人の平均寿命は非常に長く、2019年のデータでは、平均寿命が男性81.41歳、女性が87.45歳、それに比べて健康寿命は男性が72.68歳、女性が75.38歳、それぞれ約9年、約12年の差があります。ですからなるべく平均寿命、健康寿命を延ばし、平均寿命に近づけることが大事になってくるのかなと思います。

令和4年10月1日に改正後の条例が示されました。変わったところをこちらのスライドにまとめています。

8029(ハチマルニク)は、80歳になっても肉をはじめとした良質なたんぱく質を食べることで介護を必要としない高齢者を増やしていこうという取り組みです。例えば銚子市の条例では、魚などの良質なたんぱく質を摂取する、という表現があります。

そしてマウスガードという新しい言葉が入っています。口が健康じゃなければ全身の健康はないと思っていただければと思います。

カリフォルニア大学ロサンゼルス校では、マウスガード使用者に比べて、未使用者では外傷発生率は5倍になっています。フロリダ州の1,020の高校では、マウスガードを装着していない選手は、装着している選手よりも、約7倍口腔外傷を受傷する可能性が大きくなります。

こちらは、ニュージーランドラグビーのデータです。2003年の歯科外傷発生率はマウスガードを使用していなかった1995年に比べて43%減り、マウスガード未使用者の歯科外傷発生リスクは4.6倍でした。治療費抑制効果は、1人当たり平均25,680円人で、年間約1億5千万のコスト削減になっています。

こちらの動画は、歯に見立てた骨に鉄球をぶつけたもので簡単に折れてしまう様子がわかります。透明のマウスガードの材料をかぶせて同じ実験をすると、力が分散されて折れることはない、というものです。

マウスガードについて、いろいろなものがあります。重要なのは歯科医院でカスタムメイドをしてほしいということです。歯科医院に行って型を取って作製するというものです。費用は、単色で税別 5 千円～1 万円くらいです。当院では小中学生 3 千円で作製しており、採算度外視です。特に小学生は生え変わりの時期、年に一度は作り変える必要があり、大きな出費になるため、皆さんに使用してもらいたいという気持ちで作製しています。適合が良いので集中的パフォーマンスの向上も期待できます。見本もあるのでまわします。お手元をご覧ください。

市販品とは、これはスポーツ用品店などでも売っているもので既成のものを熱湯などで軟らかくして口の中で噛んで形にするものです。適合性があまり良くなく、口を開けると落ちてしまうんですね。噛み合わせも悪いしずっと噛んでいなければならないので競技に集中できません。

マウスガードを義務化している競技や推奨している競技のスライドです。あまりメジャーではない競技ですが、女子のラクロスはスティックが顔に当たることが結構多かったためマウスガードの導入が早かったです。

高校野球では透明か白いマウスガードが指定されています。バスケットボールは透明だけで、柔道も透明、ハンドボールは透明で単色指定です。

費用に関しましては単色で税抜き 5 千円から 1 万円ぐらい。保険診療ではなく自費診療なので幅があります

極真空手では指定された歯科医院で金額も決められているところがあります。ワールドクラスになってくると、良いもので作り方も違ってくるため 2～3 万くらいかかります。

国際バスケットボール連盟のルールでは、「こういうものはつけてはいけません」でも「こういうものはつけても差し支えない」ということが記載してあり、無色透明のマウスガードはつけてもいいよとなっています。僕としては透明ではなくて、色々なカラーが良いと思っていますが、このルールがあるせいで、JBA、日本バスケットボール協会が同じようにしています。

平成 24 年度の競技別の医療費支給数です。

小 1 から高 3 の体育活動全般で、受傷部位が歯または口となっているのは、一番左がバスケで 1 位 野球との競技者人口で比べたらかなりのことです。2549 件のうち、相手の手・足が当たるで全体の 4 割、相手の頭が当たるで 3 割、で約 7 割を占めています。

中学と高校の部活動、同じく歯または口を受傷したものです。中体連、高体連、高野連の登録部員数の競技種目の 1,000 人あたりの頻度です。

ちなみに、中学の部活に限るとバスケが断トツのそれも数十年連続の 1 位です。

マウスガードの目的の一つにありましたが、自分の歯で相手の体を傷つけることから守ることも重要です。マウスガードをしなかったことが原因で、自分の歯が相手選手の頭や手足などにケガをさせてしまったケースもあります。

八千代の連盟でも、12, 3 年くらい前になるかと思いますが相手の太ももを噛んでしまって、そこからばい菌が入ってしばらく入院の状態でした。小学校 6 年生です。

ちなみに、うちのラビッツでも 15 年くらい前になりますか、歯の脱落がありました。

うちのチームではマウスガードの装着を義務づけて、その後は事故はありません。

小学校と中学校の運動種目別傷害発生状況です。小学校は歯と口の傷害が一番多いのはその他です。中学校は断トツにバスケットボールで、3 割を占めています。

そして、万が一、歯が抜けてしまったらという話をします。大人の場合も共通です。歯を拾う時に強く洗いすぎないことです。歯根膜細胞といって、歯にかかる力を吸収し、直接骨に伝わるのを和らげる働きをする細胞です。それを取り去ってしまうと、もう絶対に抜けた歯は元に戻らないのです。

歯の保存液というものがあり、それに入れて、歯科医院に持って行くのが一番です。

市内の小中学校には、もう用意されています。

以前は教育委員会に確認すると用意していないとのことだったので、ぜひ買ってくれとお願いしました。転ばぬ先の杖ですから。

昔、失神ゲームが流行った時期がありました。それで4本抜けて治療に来た生徒がいましたがその時は学校に保存液がありませんでしたので水に入れてきました。ここに書いてあるようにもしそういうものがなければ、牛乳に入れてきてください。また、大人にしか推奨できませんが、それもなかった場合には口の中に入れてくること。べろの下に入れてくるのが自分のものなので一番助けられます。

先ほど確認したが、学校には常備してあるということですが使用期限があるので気をつけてください。

ネットとかでは買わないでください。歯科医院に言えば買えます。

ちょっと気をつけて欲しいのですが、生え変わりの乳歯の場合は関係ないですから、ご注意ください。乳歯が抜けるのは当たり前なので、それで使ってしまうのはもったいないです。

最後にちょっとだけ酸蝕症の話をしたと思います。最近問題になっています。この間、妊婦さんでこういう方いらっしゃいました。つわりが原因で、歯が薄くなって欠けていました。胃酸はかなりの強酸ですからね

エナメル質臨界ラインといって pH5.5 からエナメル質が溶け出します。今は、ペーハーと言わずピーエイチと読みます。コーラだけでなくスポーツドリンクの pH を見てください。だらだら飲むと歯が溶けてしまいます。また、酸だけでなく、砂糖も角砂糖6～8個分含まれているので、昔、熱が出たら、水分補給のためスポーツドリンク飲ませなさい、って言う小児科医がいましたが、歯科的には間違いです。熱中症予防で飲まなければならない場面でも、例えばプロテニスプレイヤーの錦織圭さん、大坂ナオミさんは、スポーツドリンクを口にしたら、交互に水を含んでいますのでよく見てみてください。どうしても、スポーツドリンクを飲む場合は、ストロータイプで歯にあてないなどの工夫も必要です。OS-1 は優れもので pH が 4.2、糖分はポカリの半分となっています。

いろいろお伝えしましたが、皆さんの健康守るという観点から、これらのことを取り入れていただければと思います。

ここまでの説明で、ご質問やご意見のある方は、いらっしゃいますか。スポーツだけではなく、何か歯科的なことで質問があればそちらでお答えできればと思いますけれども、どうでしょう。

(和崎委員)

小さく歯が欠けた場合でも、保存液を使用した方が良いでしょうか。

(柴崎会長)

大きさにもよりますが、小さい場合は歯科材料で修復することもあります。ただ、その判断は歯科医師しかできないので、やはり初期対応としては保存液を用いるのがよろしいかと思えます。

(和崎委員)

マウスガードの色についてスポーツによって規定があるのはなぜでしょうか。

(柴崎会長)

例えばボクシングは赤いマウスガードは使えません。出血と見間違えるからです。ラグビーのように義務づけているところは、試合が始まる前に審判が見たときに入っているかどうかわからないといけないというのがあります。

先ほどの例えばバスケットボールで無色透明なのは何故かという、ユニフォームの色に関して細かく規定があるため、無色透明じゃなければいけません。例えばチームカラーだからオレンジをつけたいとかそういうのではなくて、それがもうルールで決められているので、そこでしか許可がありません。ただ、白はどこのユニフォームにも入っているので、白はいいのではないかと考えています。カラフルなものが選べれば特に男の子はバスケットボールでも、もっとつけてくれるのではと思っています。

映像にはなかったのですが、亡くなられた高倉健さんもマウスガードをしていました。それはウォーキングのときに体幹を鍛えるということ、また姿勢を良くするという目的で使っていたようです。

トップアスリートでなくとも、普段のトレーニングときにジムで力を入れたいので作ってみたいという場合でもお気軽にご相談していただければと思います。

特に大人の方は1回作れば、きれいに使えば2、3年はもちますので、1回作ってみてもよいのではと思います。

マウスガードの周知方法や、それぞれの団体で行えそうなことなどを、お話しいただくところなのですが、今日聞けなかった質問なども事務局に出していただければ回答します。

事務局は十分吸い上げていただいて、今後の取り組みの参考にしてください。

健康寿命の延伸に向けてそれぞれのライフステージで歯と口腔の健康づくりに取り組んでいきたいと思っておりますので、皆様どうぞご協力よろしく願いいたします。

それでは事務局よりその他として事務連絡をお願いいたします。

## 7 事務連絡

(事務局：春山)

本日得た情報など、ご欠席の委員の方とも共有し、事務局でやり取りさせていただきたいと思っております。お忙しい中ご出席いただき、貴重なご意見をありがとうございました。

次回の会議については、令和6年度に開催予定です。

## 8 閉会

(柴崎会長)

最後に一つだけ連絡があります。このたび歯科医師会では、口腔がん検診を12月17日に行うことが決まっております、広報やちよには11月15日号に掲載予定です。

千葉県の委託で千葉県歯科医師会が開催するもので、東京女子医大八千代医療センター内で行われます。気になる方がいらっしゃいましたら、是非受診いただければと思います。

それでは、これをもちまして、令和5年度第1回八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議を終了いたします。みなさまお疲れさまでした。