



スマイル smile vol.21

発行日：平成30年5月1日 発行者：川口歯科医師会会長 渡辺 幸男
〒333-0845 川口市上青木西1-20-3 産業文化会館内 TEL 048-255-5665

川口市民の歯と健康を守る



一般社団法人
川口歯科医師会



http://www.kawaguchi-shikaishikai.or.jp

川口市 がん検診 などの 受診券

予約の電話を入れてください。
受診券ハガキをご持参ください。

川口市在住の30歳以上の市民全員に、受診券ハガキが6月に郵送されます。
※受診券を無くされた方も受診できます。



平成30年度から新導入！ 口腔がん検診

個別検診	口腔がん
対象者	30歳以上
自己負担	800円 ※ 精密検査が必要な時は別途負担金が発生します。

※ 1年に1回に限ります。

受診先：

川口歯科医師会の登録歯科医院

※別添の「会員診療所名一覧」をご覧ください。

口腔がんの早期発見が目的で、大学病院との病診連携で最新の治療が受けられます。

成人歯科健診 + 歯科ドック

個別検診	歯科健診・歯科ドック
対象者	30歳以上 注) 75歳(または76歳)の方は除きます
自己負担	歯科健診 500円 歯科健診+歯科ドック 2,000円 ※歯科ドック単独では受診できません。



ワンコイン



歯科健診

むし歯や歯周病、口腔内の清掃状態、粘膜の異常などをチェックし、適切な指導を行います。

- ◎ 問診
- ◎ 口腔内の健診
- ◎ 事後指導



歯科ドック

唾液を使って専門的な検査をして、将来的なリスクを調べ口腔ケアを指導します。

- ◎ むし歯リスク検査
う蝕活動検査
酸緩衝能検査
唾液量検査

- ◎ 歯周病リスク検査
唾液潜血検査

健診マークのある診療所で受診できます

健診

川口市 成人歯科健診

一般社団法人
川口歯科医師会
http://www.kawaguchi-shikaishikai.or.jp

※歯科ドックを受診される方は2時間前から飲食・歯みがき・うがいは控えてください。

乳幼児編 (0歳~6歳)

歯が生える前から、むし歯予防！

仕上げ磨きが大切

最初に下顎の前歯が生えます。母乳や離乳食を食べた後は、ガーゼで歯を挟むようにして歯をぬぐいましょう。慣れてきたら幼児用の小さい歯ブラシで短時間ずつ歯に触れます。

自分で磨けるようになったら、必ず仕上げみがきをしてあげましょう。歯ブラシの毛先が、歯ぐきに当たると痛いので注意しましょう。



歯並びを悪くする習慣

指しゃぶりやおしゃぶりが長期間習慣化すると、出っ歯などの歯列不正になることがあります。

歯列不正になると、食べ物が歯と歯の間に溜まりやすくなり、歯ブラシの毛先が届きにくく、むし歯が発生しやすくなります。



児童虐待の早期発見も歯科医師の役割



オレンジリボン

川口歯科医師会の診療所では、社会貢献の一環として、歯科の所見の中から、ネグレストや身体的虐待を早期発見し、公的機関と連携しています。



訪問歯科診療

(川口訪問歯科センター)

歯科相談

訪問歯科診療



歯科衛生士が歯科相談の電話窓口を担当し、診療が必要な場合は、川口歯科医師会会員の歯科医師が、訪問歯科診療を実施します。

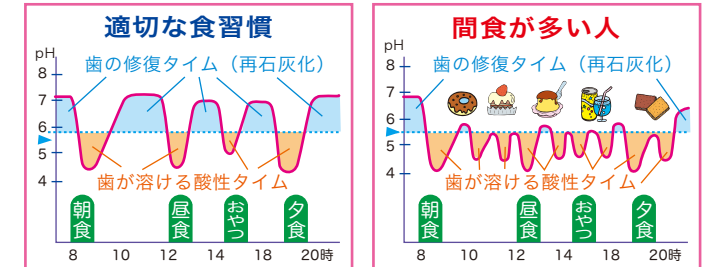
川口訪問歯科センター

TEL 090-4067-8020

月曜～金曜日 10:00～15:00 (年末年始・祝日除く)

むし歯を防ぐ食習慣

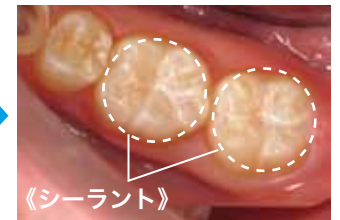
適切な食習慣は、むし歯予防に重要です。食事のだ液は、口の中の糖分などを洗い流すと共に、酸で溶けてしまった歯を再石灰化します。ちよくちよく間食したり、だらだらと甘い飲料を飲んでいると、だ液は働く時間がなくなります。食事はよく噛んで、規則正しく食べることが、最も簡単なむし歯予防です。



赤い線が口の中のpHの1日の変化で、食事の際に酸性度が高くなって歯の表面を溶かし、食後はだ液の働きで歯が修復されます。

フッ化物塗布とシーラント

むし歯予防のために、エナメル質を強化するフッ化物塗布や、奥歯の溝をむし歯から守るシーラントが有効です。



噛む噛むレシピ

野菜の豚肉巻き



【材料】
豚肉：300g
人参：1/2本
アスパラガス：4本
小麦粉：適量
サラダ油：適量 塩：少々
(合わせ調味料)
醤油：大2 砂糖：大2
ハチミツ：大1

- 【作り方】
- ① 人参、アスパラガスの皮をピーラーで剥く
 - ② 人参を細長く切る
 - ③ 人参とアスパラガスを下茹でする
 - ④ 下茹ですた野菜を、塩を振った豚肉で巻き小麦粉を振る
 - ⑤ フライパンに油をひき、④をこんがり焼き目がつく程度に焼いたら合わせ調味料をかけ絡める
 - ⑥ それぞれを食べやすいように切り分ける

よく噛んで食べれば
栄養満点です！



歯科健診は
健康長寿のはじめの一步！

訪問歯科健診

川口市在住の、寝たきり等で通院が困難な高齢者を対象に、歯科医師会の先生が訪問して歯科健診を実施します。

申込みは、お気軽にお電話ください。

川口市地域保健センター

TEL 048-256-2022

月曜～金曜日 9:00～17:00

放っておくと怖い！ お口の中の病気

口腔がん

超高齢社会の到来とともに、わが国では口腔がんが増加してきています。日本における口腔・咽頭がんの患者数は1975年には2,450人でしたが、2017年予測では22,800人と9倍超に急増しており、2016年には年間7,700人もの方が命を落としています。特に男性の死亡率が女性の2倍以上という特徴があります。子宮頸がんの年間死亡数3,000人と比較すると圧倒的に多くなっています。

アメリカやイギリスなどでは国を挙げて口腔がん対策に取り組んでいて死亡数は年々減少していますが、日本は先進国であるにもかかわらず口腔がん死亡数が増加しています。これは日本人の口腔がんに対する認知度の低さが原因のひとつであり、多くの口腔がんが進行がんとなるまで見過ごされてしまっており、口腔がん早期発見のための早急な対策が求められています。

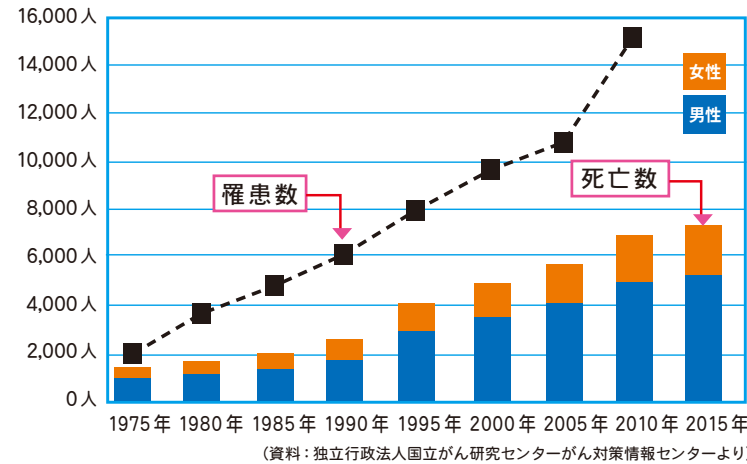
近年、口腔がんの罹患者・死亡者数が急増！

口には「食べる」「話す」「表情を作る」等、豊かな人生を送るための重要な働きがあります。このような身体の大切な一部である口にも“がん”（口腔がん）が発生することは意外に知られていません。

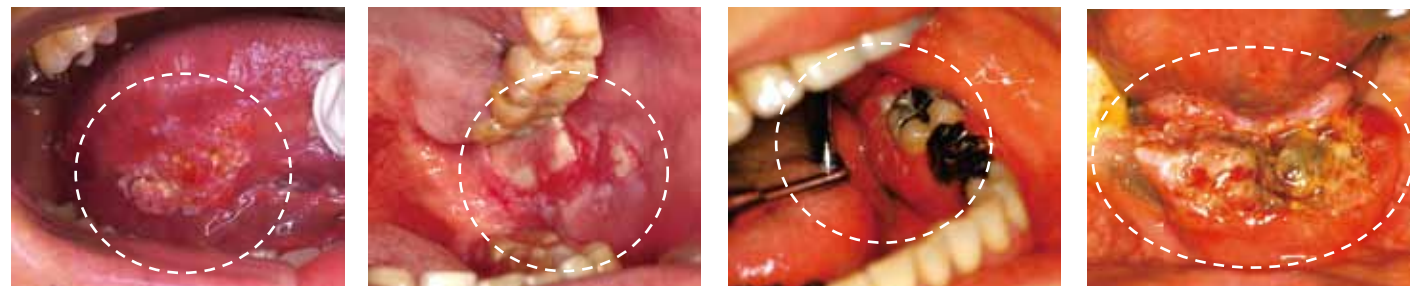
初期の口腔がんは後遺症もほとんど残らずに完治させることができますが、進行がんになってしまうと治療によって舌や顎の骨を大きく切除したり、最悪の場合は命を落としてしまうこともあります。

右の表は口腔・咽頭がんの罹患者数・死亡数の推移を表したのですが、治療法が進んだ今日でも死亡率が46%と非常に高いことが特徴で、胃がん(33%)や乳がん(19%)を上回っています。早期発見・早期治療のために定期的な健診を心がけましょう。

口腔・咽頭がん罹患者数・死亡数の推移 1975-2015



口腔がんの症例写真



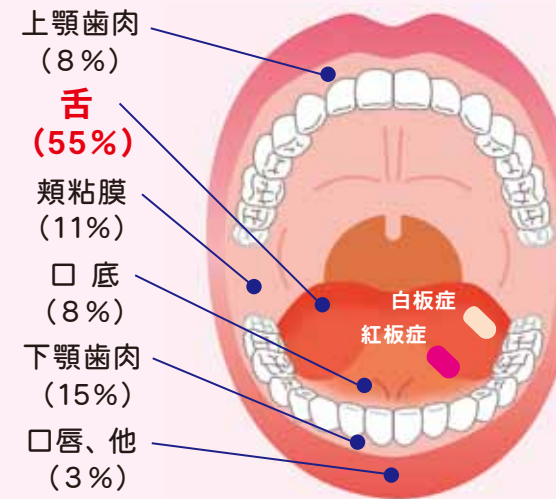
舌がん

頬粘膜がん

下顎歯肉がん

口底がん

口腔がんの発生率



資料：東京医科歯科大学口腔外科臨床統計（2001年～2012年）

前がん病変

時間が経つと、がんになる可能性が高い疾患

《紅斑症》

赤い斑点状の病変で、刺すような痛みを感じる場合が多い。50%の確率で口腔がんになる。

《白斑症》

こすってもとれない白い板状の病変で、痛みがなく、やや硬くなる。5～15%の確率で口腔がんになる。

口腔がんは、口の中のただれ、荒れ、しこり、盛り上がりなどが代表的症状です。気づかない方も多く、他のがんと同様にリンパ節などに転移する可能性があり、死亡率の高い病気です。

口腔がんの原因

口腔がんの発症原因は明らかになっていませんが、合わない義歯や欠けた歯によって、舌や口腔内の粘膜に小さな傷ができ、その部分を刺激する状態が長期間続くと、細胞ががん化するリスクが高まります。

特にタバコ・習慣的飲酒などの科学的な刺激が加わると、がん化しやすくなると考えられています。



口腔がんのセルフチェック

口の中に、次の症状があれば、**歯科医院で検査を受けましょう！**



- 1 「しこり」や「腫れ」などの部分がある。
- 2 粘膜に赤くなっている部分がある。
- 3 粘膜に白くなっている部分がある。
- 4 粘膜に黒くなっている部分がある。
- 5 口内炎が2週間以上たっても治らない。
- 6 歯ぐきや粘膜から出血する。
- 7 入れ歯が合わなくなって痛みや腫れがある。
- 8 原因不明の歯のぐらつきが続いている。
- 9 抜歯の後の治りが悪い。
- 10 頬や舌が動かしづらい。しびれや麻痺感がある。

口腔がんの予防

生活習慣を見直しませんか？

- ① 合わない入れ歯を直す
- ② むし歯や詰め物が外れたままにしない
- ③ 喫煙しない（受動喫煙も含む）
- ④ 酒類を飲み過ぎない
- ⑤ 野菜や果物などバランスの良い食事を摂るように心がける
- ⑥ 熱い食べ物は避け、辛い物もほどほどに
- ⑦ 塩分は摂り過ぎない
- ⑧ 定期的な運動を心がける
- ⑨ 体重を維持する
(BMI：男性 21～27、女性 19～25)
- ⑩ 添加物が多い加工肉は避ける
- ⑪ 1年に1回はがん検診を受ける

