

【診療所新時代】
いまこそ
診療所の時代！

第28回

地域を楽しもう

伊予市国保中山歯科診療所 30年の活動

健康は口から

～むし歯治療から予防歯科へ、そして地域包括医療・ケアの中での
口腔機能向上、生活習慣病（慢性疾患）を予防する口腔科へ～

愛媛県・伊予市国保中山歯科診療所長

高橋徳昭

はじめに

昭和61年4月、中山町国保歯科診療所が開設され、愛媛大学医学部歯科口腔外科学教室から初代所長として筆者が赴任した。当時30歳の若さだった。当初は2～3年くらいの腰掛けのつもりであったが、気が付けば既に31年目に至っている。

今回、貴重な執筆の機会をいただいたので、なぜこんなに長きにわたってこの地に居続けられたのか、歯科診療所はおもしろいのかについて10年単位で振り返ってみたい。

伊予市の概況

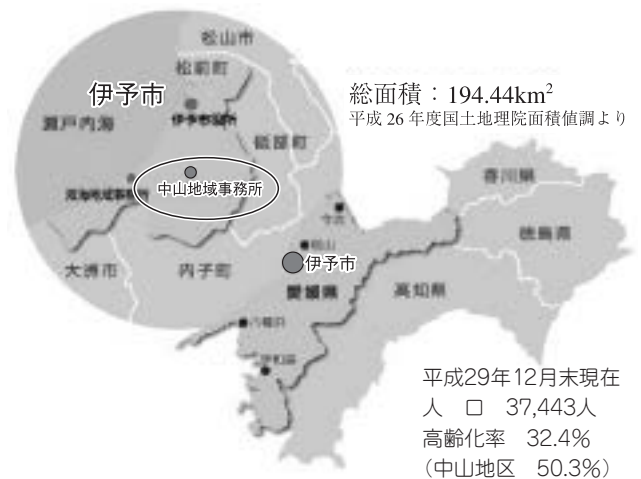
愛媛県は「伊予の国」と呼ばれ、伊予市は愛媛県のほぼ中央に位置し、県都松山市から約10km、南予の玄関口に位置している。平成17年に旧伊予市、旧双海町、旧中山町が合併して伊予市となった。

旧中山町は東西8km、南北14kmの菱形をなす中山間部の町で、標高847mの霊峰・秦皇山をはじめ、山々に囲まれた小盆地と山腹に集落が形成されている。気候は年平均15℃で、年間雨量1,700mm、冬季には数回の積雪を見ることがある（図1）。

中山町国保歯科診療所の開設～10年

昭和59年度中山町振興計画町民アンケート調査の結

図1 旧中山町の所在地



果、歯科診療所設置の要望が高く、それに応える形で昭和61年4月、国保歯科診療所が開設された。旧中山町は保健活動が非常に盛んで、保健センターを中心に県内でも保健福祉の町として知られていた。

当時、町内の医療機関は国保佐礼谷診療所（佐礼谷地区）と医科開業医1、歯科開業医1、国保歯科診療所（中山地区）の4施設であった。歯科診療所は郵便局の移転に合わせて元郵便局の建物を改造したため、バリアフリー様にはなっているが、使い勝手は少々悪い（写真1）。

歯科診療所のスタッフは、開設当初は歯科医師1名、歯科衛生士1名、歯科助手兼受付1名、事務職1名の計4名（事務は役場職員が兼任）であった。2年目から歯科衛生士1名を増員して5名となった。

歯科診療所開設以前の歯科保健活動は、保健福祉課の保健師（後に保健センターへ移行）を中心に、嘱託



写真1 国保中山歯科診療所

図2 旧中山町の歯科保健事業

出生 年齢(歳)	乳幼児		保育園		幼稚園		小学校		中学校		高校		成人 妊婦		成人		高齢者		要介護高齢者			
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	40	50	60	70~
開始年	国保直営歯科診療所開設																					
昭和61年																						
昭和62年	ハハハ教室																					
平成3年	フッ化物洗口																					
平成4年	サボライト塗布																					
平成5年	幼児歯科健診・相談 フッ化物塗布																					
	歯科検診																					
	歯科ドック ○○○																					
平成10年	妊婦歯科健診																					
平成11年	歯科総合相談窓口																					
平成12年	訪問口腔ケア 介護予防教室(モデル事業)																					
平成13年	国保歯科保健センターの併設																					
平成14年	巡回学校歯科保健指導 6歳・12歳白歯シラント																					
	巡回成人歯科保健指導 介護予防口腔ケア教室 高齢者個別口腔保健指導 80歳訪問口腔調査・口腔保健指導 8020積付																					

歯科衛生士による1.6歳児、3歳児の歯科健診、歯科保健指導や県の補助を受けて、年1回の無歯科医地区学校歯科診療を行っていた。

1. 国保歯科保健センター設置前の歯科保健活動

歯科診療所開設当初は、待ちかねた多くの患者さんのむし歯や義歯治療に明け暮れていた。しかしながら、幼児や児童の口の中がむし歯だらけの実態（むし歯で歯が折れて根だけが残し、老人のような口の幼児も数名いた）をみて、「これではいくら治療をしても追いつかない。何とかむし歯を減らす方法を考えなければ」というむし歯予防活動の必要性をひしひしと感じた。

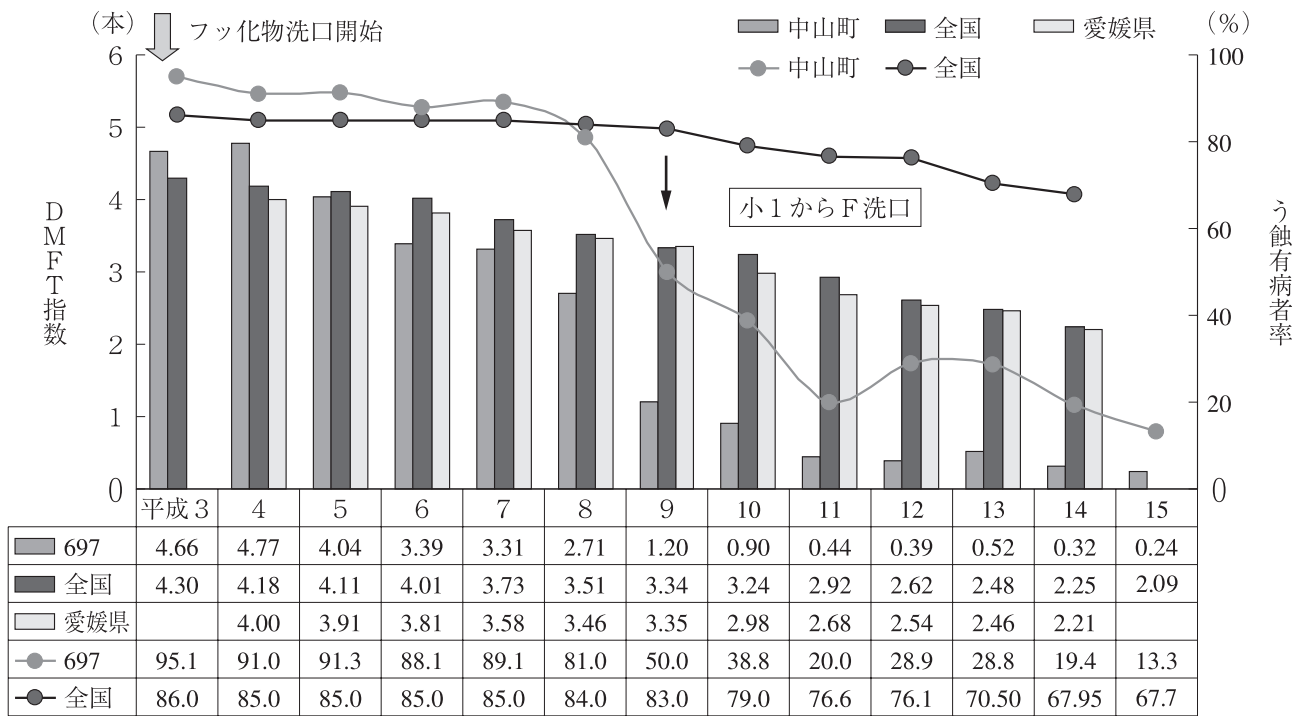
1年後の昭和62年度から保健師の協力を得て（というよりもベテランの保健師のご指導のもと）、乳歯のむし歯予防を第一歩として徐々に歯科保健活動を開始

した（図2）。

- ① ハハハ教室（保育園で母といっしょに歯のお勉強）
- ② スクールベースのフッ化物洗口（0.2%NaF水溶液による週1回法）の導入
- ③ 幼児歯科健診・歯科保健指導
- ④ 節目健診としての歯科ドック
- ⑤ 妊婦歯科健診・歯科保健指導
- ⑥ 歯科総合相談窓口の設置
- ⑦ 在宅および特養の要介護者への訪問口腔ケア

平成3年より4歳児から中学3年生までスクールベースのフッ化物洗口を開始した。子どもたちは11年間続けることになる。就学前から始めた子どもたちが中学1年生（12歳児）になった時に、むし歯の著明な減

図3 中山町12歳児の永久歯う蝕の推移



(全国・愛媛県は学校保健要覧より推計)

少率を示した。最もむし歯になりやすい第一大臼歯(6歳臼歯)がむし歯になっていないことを表わしている(図3)。これほどまでにフッ化物のむし歯予防効果があるとは非常に驚きであった。今まで「むし歯予防は歯みがき、歯みがき」と呪文のように唱えていたのに、なんだったんだろうか?

大学の予防歯科の講義もろくに出席せず、興味さえもなかった口腔外科出身の筆者が、まさか予防歯科の仕事をするとは思ってもよらなかった。まさに「現場が人を育てる」とはこのことかと思ひ知った。また予防のプロである保健師の偉大さも実感した。

話はズれるが、この地には当初から歯科診療所住宅に家族(妻1人、長男、長女、後に次男誕生)とともに移り住んだ。妻の理解ある行動力? に今でも感謝している。もともと実家が旧伊予市の「栄養寺」という名の寺の長男で、住職は回避した(逃げた?)が、今から思えば生まれた時から「口から食べることに係わる運命にあったのかも知れない(写真2)。

子どもたちは地元の保育園、小・中学校へ通った。子どもを介して親同士、ご近所とのお付き合いや地元の行事にも積極的に参加した。さすがに消防団はパスさせていただいた。



写真2 浄土宗泰昌山安楽院栄養寺(愛媛県伊予市灘町)

旧中山町は公民館行事が特に盛んで、町民運動会、バレーボール大会、ソフトボール大会、カラオケ大会、成人大学等があり、できる限り参加した。そして多くの町民と顔つながりできたことが、以後の診療や歯科保健活動に役立つこととなった。

また、町には夏と秋の地方祭のほか、6月上旬には「ホタルまつり」、11月には「栗まつり」がある。この日には、町内にこんなにかの人がいたのかというくらいごった返している(写真3)。『ホタル保存会』が、町内の河川にゲンジホタルの復活を目指して養殖に取



写真3 ホタルまつりと栗まつり

り組み、毎年ホタルの素敵な乱舞が鑑賞できる。この取り組みが河岸工事をセメント工法から石積み工法に変えさせ、河川の環境保全に貢献している。

私はこの活動をお手伝いしながら、こういった地道な活動を続けることこそが着実に成果を上げること学んだ。それから『銀寄』という品種の中山栗も特産であり、秋の味覚として山の幸に舌鼓を打っている。

10年～20年 国保歯科保健センターを設置してからの歯科保健活動

平成8年、松山市で開催された第36回国保地域医療学会に初めて参加させていただき、国診協を知った。全国で頑張っておられる諸先輩方のご指導をいただきながら、国保の保健事業の助成を受けて、平成13年度に国保歯科保健センターを併設した。歯科保健センター専属の歯科衛生士1名を雇用し、平成14年度から前述の活動に以下の活動を加え、十分な体制となった(図2)。

- ① 学校巡回歯科保健指導
- ② 6歳白歯および12歳白歯のシーラント
- ③ 地域ケア会議への参加
- ④ 介護予防口腔ケア教室(がんばる会)
- ⑤ 8020実態調査と優秀者表彰

⑥ 成人歯科保健相談・指導

⑦ 要介護者への口腔機能リハビリテーション

筆者自身は、厚労省老人保健補助事業としての国診協のモデル事業への参加を通して、高齢者、要介護高齢者へのさまざまな対応、多職種との連携を学ばせていただいた。また、地元の伊予歯科医師会のメンバーとして活動させていただき、伊予医師会とも交流を図り、共催で摂食嚥下に関する講演会「口から食べたい」を年1回開催し、本年度で21回を数えた(写真4)。

もうひとつ地元歯科医師会では、地域にある動物園との共同で毎年6月4日に「動物たちの歯を磨こう」という歯の衛生週間イベントを開催しており、ここにも参加させていただいて愉しんでいる(写真5)。

20年～30年

一生涯を通じた活動「健康は健口から」

平成17年に旧中山町は旧伊予市、旧双海町と合併し伊予市となった。佐礼谷地区にあった医科国保診療所は民営化したため、国保診療施設は歯科診療所1か所となった。歯科診療所開設1年後から歯科保健事業を始めて、先ずは子どもたちのむし歯予防に、継続可能なフッ化物の利用を導入し、徐々にメニューを増やしていき、歯科保健センター設置後は上記のようにさらにメニューを充実してきた。



写真4 「口から食べたい」をテーマに講演会を開催



写真5 「動物たちの歯を磨こう」をテーマにイベントの開催

しかしながら、合併後の歯科保健活動は市全体を網羅する形での継続が市の意向であったため、今までのメニューは残念ながら縮小せざるを得なくなった。その分、歯科診療部門に十分時間が取れるようになり、歯科訪問診療や口腔機能向上、介護職との連携にも力を注げるようになった（写真6）。

2. 保健センターでの歯科保健活動

平成25年に保健センターが新築したのを機に国保歯科保健センターは廃止し、市の歯科保健センターに移行した。歯科診療所から1名の歯科衛生士が健康増進課に異動となり、専属で歯科保健を担当することになった（写真7）。

ミールラウンド



ミールミーティング

写真6 多職種で経口摂取での摂食嚥下状態確認とその対処



写真7 保健センターでの歯科保健活動

3. 保健センターでの歯科保健事業

- ① スクールベースのフッ化物洗口 (0.2%NaF水溶液による週1回法) の継続
- ② 1.6歳児・3歳児健診、歯科保健指導
- ③ フッ化物塗布
- ④ むし歯予防教室 (2回コース)
- ⑤ 歯科相談
- ⑥ ハハハ教室
- ⑦ 出前歯科教室
- ⑧ 成人歯科健康診査
- ⑨ 妊婦歯科健康診査と機械的歯面清掃体験
- ⑩ 食生活改善推進委員への歯科講話
- ⑪ 保健栄養学級での歯科講話「健康は健口から」
- ⑫ 老人大学での歯科講話「健康は健口から」

旧中山町時代の歯科保健活動は縮小したが、市保健センターでの活動は徐々に増えてきており、このまま継続、拡大されることを望んでいる。平成3年度から始めたスクールベースのフッ化物洗口事業は現在も継続しており、合併後も伊予市は、全国的にみても児童、生徒の永久歯むし歯が最も少ない地域の一つになっている (図4)。

幼児健診では、3歳児歯科健診において視診ではわからない歯と歯の間のむし歯について (写真8)、糸

図4 伊予市の12歳児一人平均う歯数（左）、伊予市の12歳児う蝕罹患率（右）

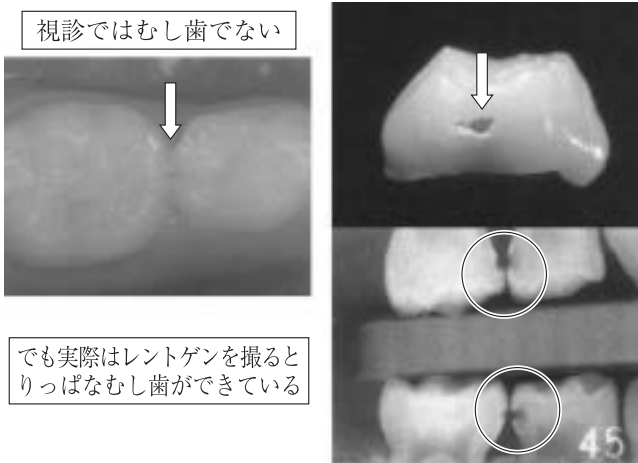
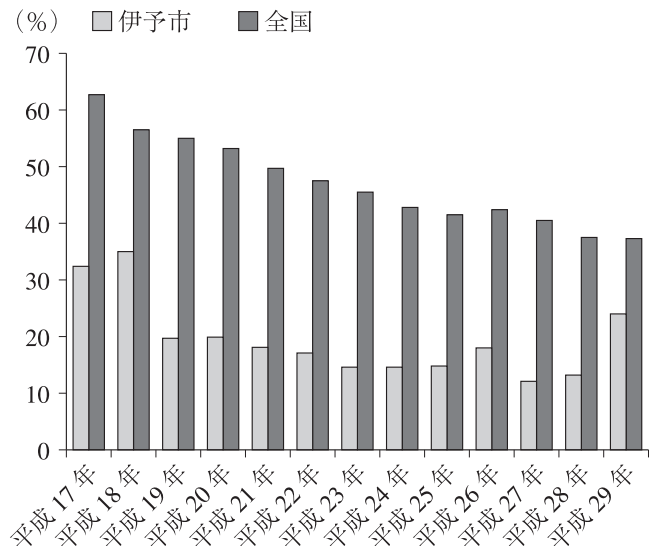
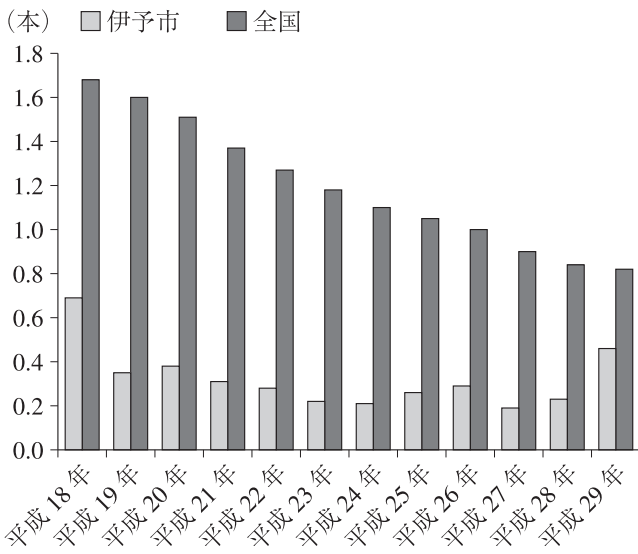


写真8 歯科健診でわからないむし歯（歯と歯の間）

ようじを補助的に診断に利用しており、保護者への注意勧告を積極的に行っている（写真9）。また、市の各種委員会や健康教室での歯科保健講話の回数も増えてきた（写真10）。加えて、地域ケア会議には旧中山町時代から継続して参加しており、地域の医療、介護、福祉の状況を把握するのに役立っている（写真11）。

これからの活動

日本人の主な死因はがん、心疾患、肺炎、脳血管疾



写真9 糸ようじを補助的に診断に利用



写真10 健康教室での歯科保健講話



写真11 地域ケア会議

患だが、直接の死因は肺炎や敗血症などの内因性感染症であり、その意味で、『寿命』とは常在菌と共存できる期間』であるという専門家もおられる。

肺炎、特に誤嚥性肺炎は口腔、咽頭部の細菌が原因とされており、口腔ケアの重要性が高まっている。しかしながら、歯周病と糖尿病の関連性や歯周病菌が全身に及ぼす影響については、まだまだ医療関係者にさえ認知されているとは言えず、一般の方にはさらに周知されていない。

国の施政方針である「骨太の方針2017」に「生涯にわたる歯科健診の充実や歯科保健医療の充実を図る」と明記された。国からお墨付きをいただいた今こそ、私たち歯科関係者は「歯科」から「口腔科」へという発想の転換が必要であると思っている。

ある孤島でサツマイモを洗う猿がある臨界値を超えると、その行動はその島の群れ全体に拡がるばかりでなく、遠く離れた猿山の猿たちの間でも自然発生する。このように「ある行動、考えなどがある一定数を超えると、これが接触のない同類の仲間にも伝播する」という「百匹目の猿」現象がある。過去にある成功事例があると、同じような事例はもっと短時間に成功する確率が高くなる。全国各地で地域包括医療・ケアシステムの成功例がどんどんできてくると、別の所での成功例が加速されると信じている。

現歯科保健センターが各ライフステージに合わせた歯科保健活動を展開し、役所組織や地域の各組織、特に医師会、歯科医師会等との連携を視野に入れた健康

づくりの拠点として、今まで培ってきたノウハウを活かして地域包括ケアシステムにつなげていければ幸いと思っている。また、今後10年をかけて、全市民に『健康は健口から』、歯科保健の展開が全身の健康増進、健康寿命の延長につながる一つの切り口になる』ことを理解していただけるように努力したい。

おわりに

当地へ赴任して31年、自分の人生のちょうど半分を過ごしてきたことになるが、国保の診療施設であり、国診協の一員であったからこそ、紆余曲折はあっても楽しく活動させていただき、地元民となってまた楽しく過ごさせていただいた。国保歯科診療所1施設のみという将棋の「歩」のような弱小存在が、一步一步前へと進み、やがて「金」と成って力を発揮できるように、筆者自身は60歳代で田舎生活を十分に楽しみながら研鑽していきたいと考えている。

最後に、現公益財団法人日本サッカー協会最高顧問の川淵三郎氏が、日本サッカー協会キャプテンとしてJリーグを立ち上げようとした時、反対勢力に対して言った強烈な言葉を紹介する。

『「時期尚早である』という人は100年経ってもそう言うし、『前例がない』という人は200年経っても同じことを言う。指導者に必要なものは、(地域のためにやるという)強い信念(理念)と私利私欲のない方向性と強力な説得力である』と。