

健口人

けんこうじん

歯びいライフ 特別号

vol.4

CONTENTS

- 歯科医療は生きる力を支えます
- 人生の大きな楽しみ「食べること」
- かみしめよう豊かな人生
～口からはじまる健康生活～
- むし歯にならないために

歯科医療は

生きる力

を支えます。

健口北海道を創ろう！
8020推進道民会議

一般社団法人 北海道歯科医師会

歯科医療は 生きる力を支えます。



より良く生きるために
人生は楽しむもの
あなたは、どんなときに
幸せを感じますか

美味しいものを食べる
家族や友達、愛する人と
楽しい時間を過ごす

きっと、そこには

幸せな時間が流れているはず

人との関わりによって

より豊かな生活

より楽しい人生を

送れるに違いありません

そのためには

意思を伝える力が必要です

誰もが、恋人同士のように

見つめ合うだけで、想いが

伝わるわけではありません

想いは、口から伝わります

話す力は

健康な口から生まれます

食べる力は

健康な口から生まれます

生きる力は

健康な口から生まれます

歯科医療は

生きる力を支えます

「8020推進道民会議」趣旨

日本歯科医師会では、80歳になっても、自分の歯を20本以上保とうという8020運動を展開しております。その活動の一端として北海道歯科医師会では、“歯科医療は生きる力を支える生活の医療”と考え、道民の皆さまに「食、会話、人生」を楽しむことで生活の質を高めていただくことを目標に、「健口北海道を創ろう!」というスローガンを掲げ、事業を進めております。

そこで、北海道出身の著名な方々に、8020推進道民会議メンバーになっていただき、我々の分野と共同で講演等、道民の皆さまに歯・口腔の健康を訴え、これらの周知活動を行っております。

CONTENTS

健口人 vol.4

- 02 北海道歯科医師会 会長が語る会の取り組み
歯科医療は生きる力を支えます
- 05 人生の大きな楽しみ「食べること」
8020推進シンポジウム キュービー株式会社 顧問 鈴木 豊 氏
- 08 かみしめよう豊かな人生 ～口からはじまる健康生活～
- 10 HBC 北海道放送 「かみしめよう豊かな人生」
ナレーション回顧録
キャスター グッチー(関口 直紀) 氏
- 11 田中雅美の目指せ!東京オリンピック
スポーツコメンテーター/元競泳平泳ぎ日本代表 田中 雅美 氏
- 12 おうちで本格フレンチ
オテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ 三國 清三 氏
- 13 **ズウさんの** もぐもぐ歯っぴい道中 爪楊枝はやめられない
道中作文画家 渡邊 俊博 氏
- 14 むし歯にならないために
- 15 歯科医も読んでみたい本
- 16 歯科から発信する様々な歯援 **支援**
- 17 お口の中の病気の特異性
事業の案内

健口人 けんこうじん

発行 一般社団法人 北海道歯科医師会
札幌市中央区北1条東9丁目11番
TEL 011-231-0945

発行日 2014年2月

◎本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。

歯科医療は

生きる力

を支えます

北海道歯科医師会 会長
日本歯科医師会 副会長

富野 晃

人は、生まれてきた時から「生きる」ために「食べること」を始めます。
しかし、毎日食べることができると「食べること」が当たり前となり、
「食べるための大切なこと」を忘れがちになってしまいます。
その大切なことの一つにお口の健康があります。
皆さん、日ごろお口の健康に気を配っていますか？

一生涯自分の歯で美味しく食べ、さらに全身の健康状態をも向上させるための、北海道歯科医師会の主な取り組みをご紹介します。

8020運動について

ハチマルニイマル
8020運動とは
どのような運動でしょうか？

1989年（平成元年）より、厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本



平成25年度 高齢者の歯のコンクール表彰式

以上の歯があれば、おおむね食生活が満足できるといわれています。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しさを味わえるように」との願いを込めてこの運動はスタートしました。

当初、高齢になっても自分の歯が多く残っていれば食べるのに困らないだろう、という考えで始まったこの運動ですが、その後の調査研究からは「8020運動達成者はお口の健康状態のみならず全身状態にも良い影響を及ぼしている」ことが徐々にわかってきました。

今までのような活動に重点を置いていきますか？

国民・道民の生きる力を基礎から支えるため、生涯を通じた「歯・お口の健康増進」を目指しています。高齢者の全身状態と、歯・お口の状態を維持・向上させるべく目標達成に向けた法整備を、関連諸機関に求めています。

また、あらゆる年齢層の健康維持達成の入り口として、子どもの歯を守ることで生涯の健康達成への第一歩と考えています。



平成21年
8020推進
条例制定

フッ化物洗口について

子どもの歯を守るためには
どうしたらいいのでしょうか？

残念ながら北海道の子どもの歯は、他の都府県の子よりも、むしろ歯の本数が多い傾向にあります。歯の質が大人よりも弱い子どもの歯を強くするためにフッ化物洗口が手ごろで、かつ効果的であり、いち早くフッ化物洗口を取り入れている他の都府県の自治体では着実に成果を上げています。

北海道歯科医師会は平成21年、道議会における「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」の制定に力を注ぎました。既に道内各市町村の幼稚園・保育園、小学校で集団フッ化物洗口を行うところが増えてきており、今後の成果が期待できます。



フッ化物洗口
リーフレット

大人になつてから

歯の健康を維持する難しさとは？

子どもの歯・お口の健康に関しては、母子保健法や学校保健法といった法律に基づき歯科健診が義務付けられています。また先にあげた条例のように「集団で活動する」子どもならではの、歯・お口の健康増進も行いやすくなっています。

ところが一転して、大人になると就業形態もまちまちで歯科健診も全ての職種で義務付けられてはおらず、さらに年齢が進むと成人特有の「歯周病」も増えてきます。

働く人のお口の健康への 取り組みは？

現在の職場での歯科健診は一部特定の職種の人のみを実施されていますが、全ての働く人を対象とした歯科健診は法的に義務付けられていません。職場における健康診断は、一般的な全身の健康状態に重きが置かれ「健康増進を目的に食べることに欠かせない歯やお口の健診はなおざりにされていない」と。北海道歯科医師会は、道内で希

望する事業所を対象として歯科健診に取り組んでいます。



事業所歯科健診の様子

特定健診・特定保健指導に
歯科導入の取り組み

成人に対する歯科健診には
どう取り組んでいるのでしょうか？

近年、大人になってからの歯科疾患において、全身的な生活習慣病と歯・お口の健康状態との密接な関連が重要視されてきました。お口の健康と深い関係がある全身疾患として糖尿病・動脈硬化・認知症・肺炎などがあげられ

高齢者在宅歯科医療の
充実に向けて

お年寄りやからだの不自由な方は
どうしたらよいでしょう？

ます。これらの病気の予防や重症化を防ぐためには、働く成人ばかりではなく成人全てに歯科健診が必要ということです。しかし、残念ながら現在の特定健診・特定保健指導において歯科分野の項目は全く含まれていません。この現状を改善していただくよう、行政機関に働きかけています。



在宅歯科診療の様子

高齡者や病氣療養中の方々においては全身の状態も考慮に入れ、さらに高度な歯科医療を受けていただけるよう充実させていかなければなりません。

高齡者に起こりやすいとされる誤嚥性肺炎（ものを飲み込むとき誤って気管に入ることから起こる肺炎）、低栄養

養の予防、全身状態の維持・向上が必要であること、嘔むことの大切さなど、各方面の医療現場から多く聞かれるようになってきています。

わたしたちも口腔清掃や飲み込みの機能低下などに対しては、継続的に歯・お口の健康管理・メンテナンスが必要であることを重視してきました。お口の健康が今後ますます叫ばれる超高齢社会を支えるために、在宅での歯科医療の充実をより一層図っているとあります。お住まいの各地域の歯科医師会にお問い合わせ、ご相談ください。

[illegible]

十勝歯科医師会 Website
<http://jitaku-shika-tokachi.com/>

副都心医療協会には在宅歯科医療連携室があります！

**ご自宅・お口・歯の悩みごとを
施設で
かかえていませんか？**

- 通院が辛い
- 歯が痛くて寝れない
- 入れ歯が合わない
- 歯がぐらぐらしている
- 歯のケアが面倒でできない
- 歯が黄ばんで汚い
- 歯が白くならない
- 歯が抜けかかっている
- 歯がぐらぐらしている
- 歯が黄ばんで汚い
- 歯が白くならない
- 歯が抜けかかっている

（例）
●歯が痛くて
歯医者さんが
歯を直して
歯がぐらぐら
しないように
する

ご自宅にお住まいの方でも
お気軽にご相談ください！
お気軽にご相談ください！

連携室受付時間

月曜日～金曜日 10:00～17:00

電話・FAX (0154) 41-7979

※受付、お電話でご相談ください。

副都心医療協会 連携室 東京都中央区新富1-2-15

釧路齒科医師会
在宅歯科医療連携室支部



人生の大きな楽しみ — 食べること —

8020推進シンポジウムより(平成25年8月10日開催)

キューピー株式会社 顧問

鈴木 豊氏

人生を楽しむために

人間の体には、目や鼻など生きていくうえで重要な器官がたくさんあります。そのたくさんの中からあえて大事な器官を三つ選ぶとすれば、私が選ぶ一つ目は脳です。当たり前だと思いますが、脳が無くなったら何も感じないし、生きがいが感じられません。二つ目は足です。トイレや買い物など、自分の行きたい所に自分の足で行けることは大きな喜びだと思います。そして三つ目は口です。それは口が話すために必要な場所というだけではなく「食べる」ということが人生を楽しむためにとても重要なことだからです。

そしてこの三つの選んだ器官に共通することは、自分で努力することによって鍛えられるということです。

また、健康について考えると、体にとって栄養補給、休養、そして運動は欠かせないものですが、それにプラスして「噛む」ことが、健康な生活を送るために重要な働きをします。

噛むことは努力

人間は生まれるとすぐに本能として

「吸う」という行為を始めます。その

次に「噛む」という行為が始まるのですが、本能とは違い、噛むことは努力をしなければできません。つまり人生の初期段階で行われる努力のひとつが「噛む」ことであり、それには忍耐が必要となります。そして噛むことによるご褒美として、おいしさを手に入れることができるのです。ところが最近噛むという行為が少なくなってきました。柔らかいものが多くなり、噛むというよりも流し込んで食べてしまうのが原因です。江戸時代から終戦までは食事ごとに噛む回数が1500回くらいありましたが、今は6割減の620回です。その結果、顎が小さくなり歯並びが悪くなってしまうのでしょうか。また、噛まなくてもおいしい物だけを食べることでできると、毎日の噛むという努力が無くなり、忍耐を忘れてしまうことになります。

食事が大事

フレンチの三國シェフとお話しさせていただいたときに、子どもがバットで親を殴った事件について「子どもがキレるのは、食事の仕方が良くないのだと思いますよ。なぜなら、食卓を囲んでも会話がないし、柔らかくて食べ



やすいものしか食べないから噛まないですよね。噛まなくなると忍耐がないからキレる人間が多くなるはずですよ。これからは食事が大事だと思うので、一生懸命考えていきましょう」とおっしゃっていました。要するに食べることで、噛むことに対するご褒美について、次の世代にどう教えていくかということではないでしょうか。

ばっかり食や ばらばら食はダメ

さて、噛むことから得られるご褒美をもらうためにはどうしたらよいのでしょうか？人間は雑食性であるが故、いろいろな物を食べることができま

す。食べるにより味覚が発達し、さらに鍛えることで熟成していきま

す。ところが、ご褒美をもらい損ねている原因が食事のとり方にもあるのです。例えば「ばっかり食」や「ばらばら食」です。「ばっかり食」は同じものばかり食べているため単調な味が続いて味覚が訓練されません。「ばらばら食」はせっかく家族と一緒に食事をして、それぞれが自分の好きな料理だけを食べていることで、それぞれの料理に対する会話がなく、味覚を鍛えていることにならないわけです。つまり、せっかくいろいろなものが食べら

れる人間がご褒美をもらい損ねることになっているのです。

ご褒美をもらえない理由

これまでの話の中から噛むことによって得られるご褒美をもらえない原因をまとめると、一つ目は食べることの大切さを教えていない親であり、二つ目は柔らかい物ばかりを食べて噛む努力をしなくなったことです。そして三つ目は食卓を開く頻度が少なくなつて、おいしさを分かち合うことが減つたことでしょう。小さいころから一人で食べる時間が多いと健全な心身が育ちにくいのです。

食育の原点

親はサンマの「はらわた」が旨いと言つても、子は苦いと感じます。しかし、その子どもが大人になり、同じサンマの「はらわた」を食べたときに旨いと感じるのは、小さい頃にいろいろな物を食べさせられて味覚が鍛えられることで、大人になったときに味わえる食の世界が広がっているからです。子どもに食のプレゼントをいっばい与



講演終了後のミニトークにて 中央／鈴木豊氏、左／富野晃氏、右／香川万里氏

えることが親の責任であり、家族で食事をすることが食育の原点だと思っています。

8020運動

病気になる前にチューブで胃や鼻から栄養を補給することがありますが、困難を伴っても口から食べて噛むことによって食欲が目覚め、脳が動き出して元気になることがあります。おいしさの思い出をたくさん持った人が、口から食べる意欲を持つと、元気が復活する事例がたくさんあるのです。要介護者に日常の関心事は何ですかというアンケートを取ったところ、一位は食事でした。二位は家族の訪問、三位はテレビや行事参加でした。毎日の楽しみは食事だと断言できるでしょう。したがっていかに食事を楽しめる体を維持していくかが大切です。8020運動はその要となる歯を大切にしようという運動ではないでしょうか。

会話もご馳走

最後に元気の源である食卓を囲む大切さについてですが、皆で会話をしな

がら食べることににより、会話もご馳走であることを教えることが親としての務めだと思っています。人は人生の初めに母親の笑顔や聞き覚えのあるやさしい声、母乳の匂いなど、五感のもてなしを受けて育ってきました。私たちはこの五感のもてなしを生涯求め続けていくといわれていて、その最大の機会は食卓にあるのだと思います。そして食卓はただ単に家族や友人と一緒に食事をする「場所」ではありません。愛情や笑顔があつて初めて楽しく、食欲も湧く「食卓」になるのです。もちろん、残念ながら一人で食事をすることもありますが、できる限り食卓を囲むことで五感のもてなしに近づき、健康で元氣な生活を送っていただきたいと思っています。

PROFILE プロフィール

北海道岩見沢市出身
昭和24年12月6日生まれ

昭和48年立教大学経済学部卒業、昭和48年3月キユーピー(株)入社、平成16年2月代表取締役社長、平成23年2月相談役、平成25年2月顧問。



キユーピー株式会社 顧問
鈴木 豊氏

北海道歯科医師会が企画し
HBC北海道放送制作のテレビ番組が
平成26年1月13日に放送されました。
北海道の歯に関する現状や
教育現場での取り組みなどが
紹介されました。



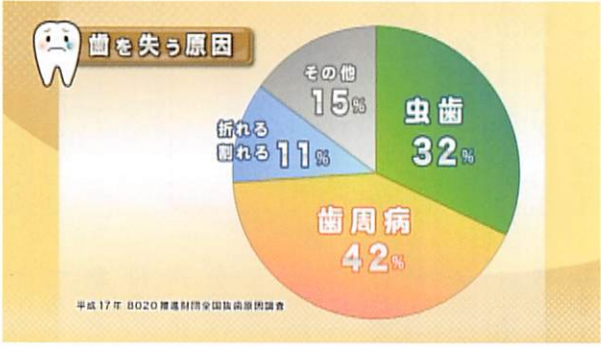
かみしめよう豊かな人生



むし歯予防に「フッ化物」
開校から123年の歴史を持つ、「登別小学校」。
全校児童が一丸となって、フッ化物でのうがいをし、
むし歯予防に取り組んでいます。



北海道の12歳児の平均むし歯数は1.5本!
各都道府県の12歳児のむし歯の平均数は、北海道で平均1.5本。全国でもむし歯が多い地域です。



歯の喪失原因はむし歯と歯周病
ブラークコントロールは非常に難しいもの。
予防にはフッ化物洗口と定期健診が大切。



80歳で20本以上の歯を残そう!
「8020(ハチマルニイマル)運動」と呼びます。
80歳で20本以上の歯を残そうという取り組みを行っています。



北海道大学大学院
菅谷 勉 准教授

く口からはじまる健康生活く

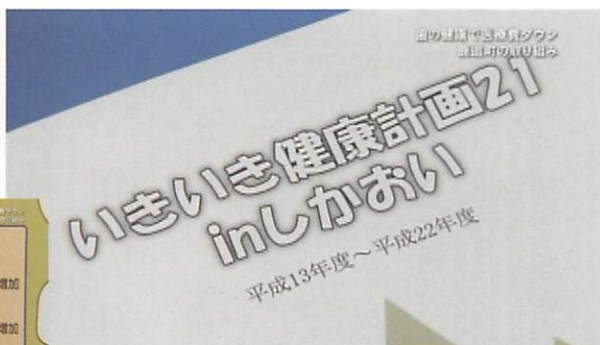
在宅で歯科診療を

介護が必要な高齢者など、歯科医院での受診が難しい場合は、在宅で診療を受けることができます。



歯の健康が最優先

鹿追町長が打ち出した『いきいき健康計画21inしかおい』。「歯の健康」を最優先に掲げた、画期的なものです。



取り組み10年の成果

鹿追町の10年間の取り組みでは素晴らしい結果が！



保育園で食育！

小樽のかもめ保育園では1歳から6歳までの子どもたちに同じ食事を同じ大ききで与え、食育=保育を目指しています。



噛んだ分だけ賢くなる

噛むことで歯が丈夫になるだけでなく、身体も丈夫になる、顎も発達するし、腰とかも頑張る力に全部つながります。噛んだ分だけ賢くなるんだぞって感じです。

咀嚼することで豊かな人生を

食べ物をよく噛み砕いて味わうことを咀嚼といいます。これは生きていく上では非常に大切なことで、長く続けることによって、豊かな人生が必ず来ると信じています。



82歳で最優秀賞

平成25年度の「高齢者の歯のコンクール」で見事、最優秀賞を受賞した「藤澤 禮子(れいこ)」さん。歌志内市に住む82歳の方です。



HBC北海道放送「かみしめよう豊かな人生～口からはじまる健康生活～」

ナレーション回顧録

キャスター

グッチー(関口 直紀)氏

北海道釧路市出身。ノースウェーブでDJデビュー。等身大のコメントが多く共感を得る。HBC「グッチーの今日ドキッ!」キャスターや、北海道日本ハムファイターズのスタジアムDJとしても活躍中。



番組のナレーションをしながら、子どもたちが一生懸命フッ化物洗口やブラッシングに取り組んでいるのを見て、私も子どもの頃には、一生懸命やっていたことなのに、歯のことについても考えていたはずなのに、大人になって忙しさにかまけて、どこかなおざりにしていたなあと感じました。

健康のために、例えばサプリメントを飲んだり、運動をしたりとそんなことはやっていましたが、口元の健康を意識して大人になってから何かやっていたかという、何もやってはいなかったようです。それがスルメを噛むことであったとしてもしなかった。

歯のため、口のために良いことしていますか?といわれたら、例えば歯医者さんに行って、時間とお金をかけていますか?ということに関しては全く駄目だったような気がします。改めて反省しなければならないことです。

8020を達成したむし歯のないご婦人を見て、すごく表情も生き生きしていたようです。これは何かをしようとしたとき、前向きになれるポイントではないかと思います。口元がしっかりして健康であれば行動にも表れるのではないのでしょうか?

さあ、買い物に行きましょうという行動につながるような気がします。

田中雅美の

目指せ!東京オリンピック

開催決定!

2020年オリンピック開催招致活動など、自分のできることを手伝いながら、開催地決定の直前まで何も情報が入らずドキドキしながら待っていました。テレビの収録中に東京開催決定が伝えられたときは嬉しくて興奮しました。自分が経験したオリンピックが母国日本で開催されることはたいへんワクワクすることですね。

自国開催メリット

自国開催ということはメンタリティーにとって、とても大きなメリットがあります。自国で開催されるということを認識することにより、選手にとって意識改革が行われ、心の底から自国での成果を挙げたいと目標ができるからです。

もう一つ環境整備の充実が挙げられます。海外では時差や気候の違いがあり、コンディションづくりが難しいのですが、自国での開催はいつも慣れている環境ということにより、よいコンディションづくりができやすいということです。

コンディションを整えるのはいたいへん難しいものです。私の経験からも海外遠征のとき歯を痛めてしまい、思ったように成績を出せなかったことがあ

ります。海外に行くとき気圧や環境の違いにより、口の中にトラブルが多く発生するのです。

また食事自体もトレーニングの一つと考えた時、お口(菌)の状態は体調を万全に整えるのにすごく重要なポイントだと思っています。そのため自国開催において、日頃行き慣れた病院が身近にあり、緊急などときにも対応してもらえる体制があるということは、選手にとってとても心強いものになると思います。

オリンピック効果

6年後のオリンピックにはどんな形であろうと参加したいと思っています。皆さんも参加できるのですよ。選

手だけがオリンピックを行うのではなく、観客として、メディアとしてさらにテレビ観戦する方々を含めて、全ての方が参加できるのがオリンピックなのです。オリンピックを目指している日本の選手たちにとって6年後は揺るがない目標になり、選手のレベルアップにつながるエネルギーとなるのです。それは選手だけではなくその両親や親戚、周りの人々、そして企業にも相乗効果として広がっていきます。

私の祖母も、東京オリンピックの開会式を観に行きたいと言っています。6年後は、99歳です。何歳であろうと6年後の東京オリンピックの明確な目標ができたことは素晴らしいことだと思います。

スポーツコメンテーター／元競泳平泳ぎ日本代表 田中 雅美氏

北海道遠軽町出身。1994年の日本選手権では100mと200mの2冠を達成。翌95年の同大会の100mでは、11年ぶりに日本新記録を更新し、注目を集めた。その後、アトランタ・シドニー・アテネオリンピックに出場。2000年開催のシドニーオリンピックで400mメドレーリレーにおいて念願の銅メダルを獲得、05年に現役を引退し、スポーツコメンテーターとしてメディアで活躍の傍ら、全国各地で水泳の楽しさを教えている。



三國清三監修
ハウツーレシピ
三國清三の「おうちでフレンチ(小学館)」より

北海道増毛町出身。オテル・ドゥ・ミクニオーナーシェフ。日本を代表するシェフとして国内外で高い評価を受ける一方、食育にも精力的に取り組む。小学校6年生を対象とした味覚の授業「KIDSシェフ」では、のべ約200人以上の子どもたちを指導。2007年10月、厚生労働省より「現代の名工」として表彰される。2010年7月「フランス共和国農事功労賞オフィシエ」を受勲。



三國 清三氏

普段の何気ない惣菜にひと工夫するだけで、素敵なフレンチに。
三國清三氏が本格的な味わいのレシピを教えてくださいました。ぜひお試しください。

おうちで本格フレンチ



目玉焼きの醤油バター味

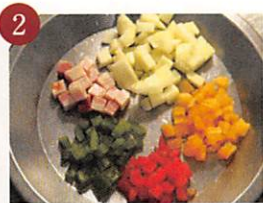
卵は良質の動物性たんぱく質が豊富で、さまざまなビタミンやミネラルを含む栄養食品。
野菜を加えて、卵に足りない栄養素を補い、色合いがきれいな、おいしい一皿。

材料(4人分)

- 卵4個
- ハウレンソウ3本
- ベーコン80g
- 3色(赤、黄、緑)ピーマン小各1個
- 皮をむいたリンゴ1/6個
- バター30g
- 醤油10cc
- レモン汁20cc
- 塩と胡椒適宜



ハウレンソウは葉と茎に分け、茎を小さく刻む。フライパンを熱し、バター5gでハウレンソウを炒め、取り出す。



ピーマンは薄い皮を除き、ベーコンやリンゴと一緒に4mm角に切る。リンゴはレモン汁を少量まぶし、酸化を防ぐ。



フライパンを熱してバター5gを入れ、ベーコンを炒める。次にリンゴ、ピーマンを加えて炒め、別の器に移す。



フライパンにバター5gを熱し、直径8cmの丸い型を使い、目玉焼きを作る。中火から弱火にし、ふたをして焼く。



皿の中央に直径10cmくらいになるよう、炒めたハウレンソウを敷き、その上に炒めた角切り具材を半分をのせる。



⑤の上に目玉焼きをのせる。卵が型にくっついていることがあるので、その場合は型の内側に沿ってナイフで切る。



フライパンにバター15gを熱し、醤油とレモン汁の残りを加えてソースを作る。ソースは野菜にも卵にも合う。



大きめのスプーンで、野菜と目玉焼きを盛った周囲にソースで円を描き、残りの炒め角切り具材を散らす。

ズウさんの

もぐもぐ 歯っぴい道中

爪楊枝はやめられない

絵と文・渡邊俊博



旅は楽しい。汽車に揺られながら文庫本を開き、珍味を肴に酒をクイッ。何ともいえない幸せのひとつである。ほろ酔いで、ふと何かで読んだ「噛む」話を思い出した。たしか、卑弥呼は4000回、徳川家康は1460回だったか…これは1回の食事で噛む回数だ（昔のこと、どうやって調べたの?）。で、現代の人は640回くらいだったと思うが、昔の人の食べ物は堅い物が多かったのか、よく噛んでたべていたんでしょうね。

例えばこれを1日3食に計算すると、昔と現代では噛む回数の差がかなり大きくなる。今の人は食事でいかに噛まなくなつたのか、軟らかい物ばかりをたべているのかが分かる。

だったら、ほくのお酒とスルメの旅は理にかなつちやうことに（噛むほどに味のある男?）。

ちなみに、スナックバーで頼むマヨネース付きのスルメは、なして「アタリメ」っていうんだらう（けっこうな料金をとられたが）。

ビジネス街の昼休み、食事を終えたオジさんたちは口に爪楊枝をくわえ、シーハーしながら飲食店から出てくる。きょうのさば味噌定食はうまかつたなあ、といった満足顔で歯の間に挟まった食べかすをほじほじする。これを「歯垢症候群」という（いわないかも）。ほくもたまにやるが格好悪い。できたら止そうと思っているが、長年培ってきた悪癖は一朝一夕には簡単に治らない。そういえばテレビの時代劇「木枯し紋次郎」の紋次郎がくわえている楊枝は長すぎるぞ。あれじゃあ使にくいんじゃない。

★

初冬に十勝の広尾町に行くことがあった。太平洋をのぞむ港町である。港を歩くとシシヤモ漁で賑わっていた。漁師さんの話では、広尾のシシヤモの水揚げは日本一を誇るそうだ。

で、旅のいちばんの楽しみは宿の夕食である。

熱燗を呑み、名産のシシヤモ料理を色々いただく。まず天ぷらをパクリッ。淡泊だがほつくほく。刺身はあっさり味。つぎに味噌味のきりたんぽ鍋に生のシシヤモを入れてハフハフした。調子によって頭からたべていると、

歯の隙間に小骨が挟まった。チツチツと舌で何回かやってみたが取れない。指で取るうとしたがだめ。そこで爪楊枝でほじくってなんとか取れたが、歯茎から血が出てしまった。

あわてて酒でフチユフチユと口の中を消毒した。B歯科の先生が言っていた、「爪楊枝で歯をほじくるのはアカン」という言葉を思い出した。

シシヤモの骨はよく噛まないで丸飲みにしたほうが好いかな、と思っていたら、このあと、毛ガニをたべてまた挟まつちやった…。

ほくは「8020」には自信がないが、食事はできるだけモグモグする回数を多く、と心掛けている。ところになるまでよく噛むと唾液の分泌も多くなり、胃袋君は負担が少なくて楽だ、と喜んでおります。

渡邊 俊博氏

北海道夕張市出身。道中作文画家。デザインスタジオ・ズウ代表。印刷会社、広告代理店勤務ののち昭和54年デザインスタジオ・ズウを設立、フリーとなる。現在、JR北海道車内誌「ズウさんの五十三次どころく旅」を執筆中。古い町を旅するのが好き。ほのぼのとした人情を感じさせるイラストが人気で、最近はJAZZと俳句に凝っている。



むし歯にならないために

小まめなチェックと 定期的な健診が大切！



患「以前、先生に入れてもらった銀歯が取れました。着け直してください。」

歯「アラアラ、しばらく健診に来なかったの、お口の中が心配でしたよ。どうなっているか気になっていましたよ。では診みましょうか？」

患「痛くしないでくださいよ！」

歯「大丈夫。まずは、診ます。…この銀歯は、むし歯が原因で外れたようです。」

患「エッ!? むし歯を治してもらったのに、また、むし歯になったのですか?」

歯「そうです。以前の治療でむし歯を削り、またむし歯ができづらいうように工夫をして銀歯を入れたのですが、歯ブラシが上手く行き届いていなかったとみえて銀歯と歯の境目から、また、むし歯になって、銀歯が取れたようです。」

患「先生……、一生懸命歯ブラシしてましたよ!」

歯「そうですか。自分では一生懸命

歯磨きブラシをしているつもりでも、人それぞれにブラッシングの癖があり、磨き残しの部分がないか定期的にチェックしなければいけないのです。しばらく健診していなかったの、まずは健診から始めましょう。」

患「ワッ! 歯の周りが真っ赤だ! この赤い所が汚れですね。ひどい! 自分ではちゃんと1日3回歯ブラシしていたので大丈夫だと思っていました、こんなに汚れが残っていたのですね。」

歯「そうですね。やはり汚れが落とせているかどうかを、必ずチェックしなければなりませんね。私たち歯医者も、入れる銀歯の縁を歯ブラシしやすい所まで延ばしたりして、歯と銀歯の境目から、また、むし歯にならないように工夫しているのですが、汚れのチェックをおろそかにするとまたむし歯になってしまいますね。先ほどお話ししたように歯ブラシの仕方には癖があるようです。癖を

直さない限り、いつも汚れが取れないところは、同じなのです。ですから、むし歯で治療したところは、またむし歯になりやすいのです。気をつけましょう。」

患「わかりました。これから定期的に健診に来ますね。まずは、このむし歯を治してください。ただし痛くしないでください! くれぐれもお願ひします。アッ、あと、歯ブラシもこれからマジメにちゃんとしますので、歯の汚れも取ってください。よろしくお願ひします。」

この話のポイントは、「むし歯になった歯は、またむし歯になりやすい」ということです。

むし歯にならないためには、小まめなチェックが必要です。

また、歯周病も同じように、定期的な健診をぜひともしていただきたいですね。

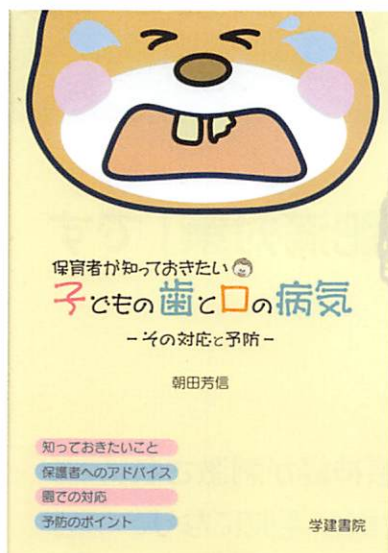
歯科医も読んでみたい本



保育者が知っておきたい 子どもの歯と口の病気 —その対応と予防—

著者:朝田芳信 発行所:株式会社学建書院 価格:1,800円+税

これからの子どもの歯と口の健康を守るには、むし歯予防だけではなく、口の機能や食育の推進など、いろいろな面に目を向けなければいけません。そのため、保育者には子どもの歯と口の健康を維持するための多くの知識とスキルが求められるようになりました。子どもの頃に身についた歯と口の衛生習慣は、生涯を通じて維持され、全身の健康づくりに大きく貢献するといわれています。保育者の方には是非とも、そして子どもを育てる親御さんたちにも読んでいただきたい本です。



一生太らない体をつくる 「噛むだけ」ダイエット

著者:渡辺信幸 発行所:東京書店株式会社 価格:1,400円+税

著者は医師です。ダイエットの基本としているルールは実にシンプル。「よく噛んで食べる」と、「毎日、体重を測る」という2つのことだけです。ダイエットに不可欠で、最も大切な要素は「楽にできること」「継続できること」であり、何も我慢せず、楽に減量できることがすべてと言い切る。なかなかダイエットに成功しない者にとってはうれしい一冊ではないでしょうか!? この本の中に書かれている成功者たちのカムカム体験談も必読でしょう。この体験談と比較しながら楽しくダイエットができそう。



マイナス10kg 歯ブラシ小顔ダイエット

著者:上野ちひろ 発行所:株式会社ティー・オーエンタテインメント 価格:1,300円+税

歯科医師である著者が自らのダイエット経験をもとに、歯科医師の目線から、口の中から健康になり、食事を楽しみながら噛んで痩せる独自のダイエット方法を考案。写真やイラストを用いてわかりやすく解説されたブラシエクササイズダイエットをすると健康な小顔を手に入れることができそう。正しい歯ブラシの使い方から、太りやすい人の口内環境チェック・たるみ度チェックと密かにチェックしてみたい内容も掲載。全ての女性に必見ではないでしょうか?



歯科から発信する様々な歯援支援

🦷 咀嚼指導（食べ方）は取り組みやすい「肥満対策」です

しっかり噛んで食べると…

早食いを防止し、
満腹感が得られやすく、
食べ過ぎ・ドカ食いを防止
します

交感神経が刺激され、
代謝が活発になり、
消費カロリーが
増加します

肥満の 解消・予防

視床下部から
ホルモン（神経ヒスタミン）が
分泌され、
食欲を抑制します

ゆっくり、よく味わう
ことになり、うす味、
少量でも十分な満足感が
得られます

出典：厚生労働省「保健指導における学習教材集」を参考

🦷 歯科医院は禁煙支援に最適な場所です

禁煙により数週間で歯科組織は本来の反応を示すようになり、お口が健康になります。
定期受診をする歯科医院で、その変化をご自身で確認することができます。



1日20本約30年間喫煙した人の口の中



禁煙後



禁煙して、定期的に歯のクリーニングを受けながら、
約10年経過すると…

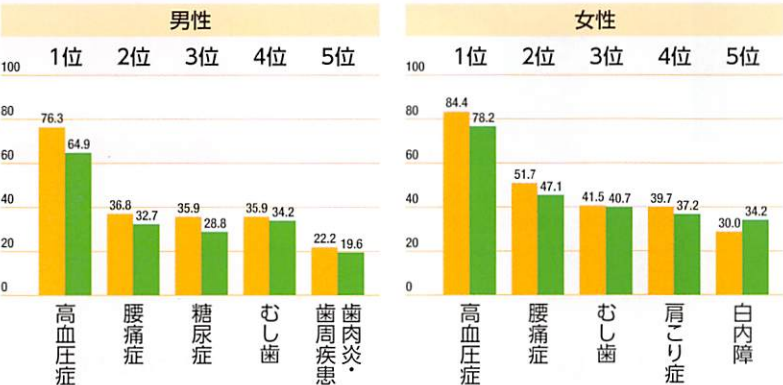
出典：日本歯科医師会雑誌53巻第4号「歯周病の考え方の変遷と危険因子」より

お口の中の病気の特異性

高い有訴率・高い通院率

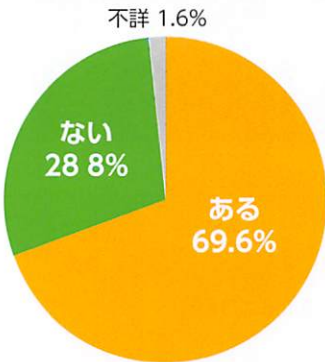
- ・ 歯や口の中に悩みや気になることがある方は7割！！
- ・ 病院に通院している人の中で、むし歯で通院している率は男性が4位、女性が3位でした。

●通院者率上位5疾患



資料：国民生活基礎調査

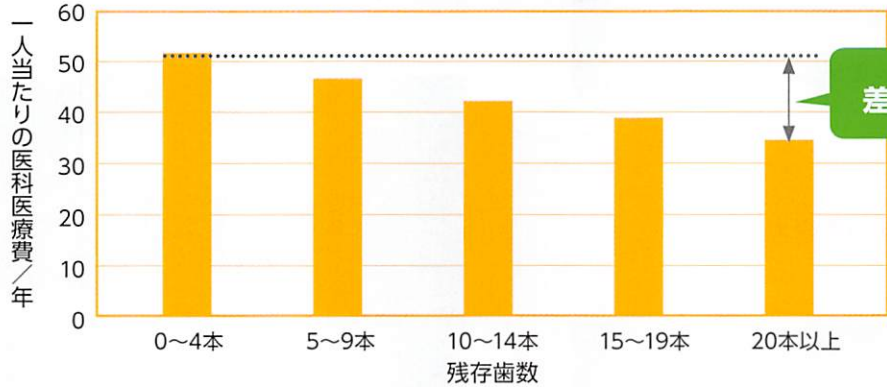
●歯や口の中の悩みや気になることの有無



資料：厚生省福祉動向調査（歯科保健）1999年

歯が多く残っている人ほど年間医科医療費が少ない

残存歯数と医科医療費の関係（40歳以上・約1万9千人対象）



差175,900円

医科医療費は1.5倍

残存歯数「0～4本」の人は 517,400円
「20本以上」の人は 341,500円

その他に

糖尿病医療費は1.3倍

虚血性心疾患医療費は3.4倍

残存歯数「0～4本」の人は	243,700円
「20本以上」の人は	189,400円
重症の歯周病の人は	209,600円
歯ぐきが健康な人は	95,900円
重症の歯周病の人は	408,100円
歯ぐきが健康な人は	121,400円

出典：香川県歯科医師会「平成22年度香川県歯の健康と医療費に関する実態調査」より

事業の案内

北海道歯科医師会が開催している事業の中から、5事業をピックアップしてご紹介します。

親と子のよい歯のコンクール

平成25年7月11日(木)

道内で3歳児歯科健康診査を受けた約38,300名の中から「歯とお口の健康が、すばらしい!」親子を決定するコンクールです。最優秀賞を受賞した親子は全国大会へ。



北海道歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール

平成25年9月6日(金)

全道の小学校189校8,034作品の応募の中から、コンクールを実施。最終審査に残った作品はどれもすばらしく、審査員のズーさん(8020推進道民会議メンバー)も、その秀作に驚くほどでした。



北海道知事賞 高学年の部
北海道教育大学附属釧路小学校
6学年 金古桃香さん

北海道知事賞 低学年の部
えりも町立東洋小学校
3学年 中野蒼彩さん

8020推進シンポジウム

平成25年8月10日(土)

8020推進道民会議メンバーのキュービー株式会社顧問の鈴木豊さんをお招きし、人生の大きな楽しみ「食べること」をテーマに「食」の楽しさ、「会話」の楽しさ、そして「人生」の楽しさを道民の皆さんと一緒に考えるシンポジウムを開催。

※その模様は本文中で掲載しています。



いつまでも口から食べようシンポジウム 高齢者の歯のコンクール

平成25年11月8日(金)

摂食・嚥下障害分野では第一人者、向井美恵先生(昭和大学名誉教授、ムカイ口腔機能研究所所長)より「しっかり噛んで安全に美味しく食べる」をテーマに特別講演を実施。シンポジウムの前には、「高齢者の歯のコンクール」の表彰式も行われ、受賞者はみなさん大変お元気で「実年齢よりも若く、歯、口の健康状態がすばらしい!」方々ばかりでした。



北海道学校歯科保健優良校表彰

平成25年10月25日(金)

日頃の健康観察や歯磨き指導、学校保健活動などの取り組みが積極的にされている学校を表彰!



郡市区歯科医師会

札幌歯科医師会 TEL 011-511-1543
函館歯科医師会 TEL 0138-23-3650
旭川歯科医師会 TEL 0166-22-2361
空知歯科医師会 TEL 0125-22-4539
小樽市歯科医師会 TEL 0134-27-3000
北見歯科医師会 TEL 0157-23-5534
十勝歯科医師会 TEL 0155-25-2172
室蘭歯科医師会 TEL 0143-43-3522
岩見沢歯科医師会 TEL 0126-25-1191

釧路歯科医師会 TEL 0154-42-8336
後志歯科医師会 TEL 0135-23-2633
留萌歯科医師会 TEL 0164-43-4618
稚内歯科医師会 TEL 0162-24-5108
美瑛歯科医師会 TEL 0126-62-1239
日高歯科医師会 TEL 01466-2-3355
苫小牧歯科医師会 TEL 0144-33-7530
千歳歯科医師会 TEL 0123-33-0192

編集後記

“歯科医療を生きる力を支える生活の医療”として、「食」の楽しさ、「会話」の楽しさ、そして「人生」の楽しさという生活の質を高めていただくことを目標に、われわれ北海道歯科医師会はいろいろな事業を展開しており、その中で道民の皆様にご協力いただけるものとして「健口人」を発行しております。ご一読いただき歯の健康についてご家族などと話し合うきっかけとなれば幸いです。