

# はち まる にい まる 8020



第 7 号

発行：8020健康静岡21推進会議  
事務局 静岡県歯科医師会  
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10  
TEL (054) 283-2591  
編集：8020運動推進部

## 推進員だより

### 私の歯ツッピー日記から

つれづれなるままに思ひ出すことなど

8020健康静岡21推進会議委員

齋藤直治

平成十八年九月三十日  
「純情きらり」が終わった。結核に冒されていた主人公が自らの命を賭して生んだ子どもはすくすくと成長していくが、本人の命は帰らないものとなってしまう。「私は音楽の中に生き続けるから...」

その一週間前、九月二十三日

つま恋で三十一年ぶりのコンサートが行われていた。三年前、肺がんの手術をした六十歳の男が静かに熱く歌っていた。「人生を語らず」

その前日二十二日付けの

朝日新聞より

三年前、脳梗塞を患っていたヒデキは「構音障害」を克服するために懸命にリハビリを続けていたが、思うように声を出せない



苦しみの中にいた。彼を救ったのは歯科衛生士で、口腔機能療法のトレーナーだった。  
さらにはさかのぼること

二年

平成十六年十一月十六日

天竜市立(当時)横山小学校(文部科学省「歯と口の健康づくり」研究指定校)発表会の日。

午後の体育館には全校児童のトカリンカトの歌声が響き渡っていた。力一杯口を開けて元氣よく歌う子どもたち。同校では毎朝学級で歌声指導の時間を持ち、毎週金曜日には全校で歌を歌っていた。同校では「歯と口の健康づくり」を通して、心身ともに健康な子の育成に努めていた。特に歌や発表、ふれあいパフォーマンスなど、表現活動を大切にしていた。「うまい声でなくて、いい歌声をつくる。命の吹き出るような声をつくる。」

その前の週、同年十一月十二日

静岡市民文化会館で「第

68回全国学校歯科保健研究大会」が開催された。実践発表の舞阪小学校の報告から「本校では、国語授業の中で音読学習に重点を置いている。...特に低学年から取り組むことで、正しい歯並びに結びついていくと考えられる。」

同年十月十八日

御殿場市立御殿場南小学校訪問。(全日本学校歯科保健最優秀校) 目標は「食を通して歯と口の健康づくりに対する実践力を培う」。当日の四年生の学級活動の題材は「給食の残食から学ぼう」。子どもたちの好きなメニュー、嫌いなメニューの紹介。「カレー、焼きそばは人気だよ。野菜はど

う料理しても残食が多いよ。」(学校栄養職員)「固いものをかむと、あごが強くなる。カルシウムは歯を丈夫にしてくれる。食物繊維の含まれているものは、歯の洗浄してくれる。」(学校歯科医)

### 「8020推進・静岡県大会」開催

テーマ

「楽しく おいしく 健康長寿」～8020の微笑み～

日時：平成19年1月25日(木) 13:00～16:00

静岡市民文化会館 中ホール

#### (大会概要)

- 表彰 (8020県民表彰・8020財団理事長賞・8020紙芝居賞)
- 推進員報告 (伊豆の国市歯周病予防対策委員会・三島市8020推進員会)
- 8020紙芝居上演・8020サンバ体操
- 特別講演：小泉 武夫 先生(東京農業大学教授)  
演題：「老いを防ぐ食生活」

同年八月二十六日  
グランシップで「第55回 関東甲信越静岡学校保健研究大会」が開催された。第4分科会「歯と口の健康づくりを目指す学校歯科保健活動」―司会は大石えり子先生。長野県のある小学校では学校歯科医の協力によって、毎月一回「歯ツッピー便り」を発行し、保護者や地域の方に配布している。

「再び「今日まで」そして明日から」  
静岡県の8020運動は、住民と行政と歯科医師会がそれぞれの役割を担いながら協力している運動で、全国的にも注目されている。今年の年末には浮世床で歯の話題が飛び出すかもしれない。  
♪サンバサンバ健康サンバ  
きょうもお口はさわやかに元々両 口元両  
ハチマルニイマル♪

# 歯周病を防ぐ

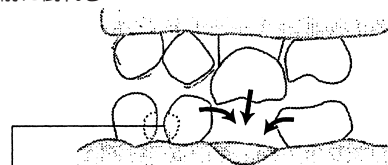
## ⑦

### 顎関節症や肩凝りの原因に

歯周病に関連しているとお話してきましたが、それでは歯周病がひどくなると物がかみにくかったり、口臭がひどくなるだけでしょうか。

まず、口の中で考えてみましょう。仮に歯周病で歯が一本抜けたとしましょう。近くの歯周組織も少なからず歯周病にかかっていると想像されます。抜けたところを長期間そのまま放置しておきますと、図のように周りの歯が少しずつ移動してかみ合わせが狂ってきます。かみにくいからと、片方ばかりかんでいたりと、あごを少しずつ動かしてかんでいた

下の歯が1本抜けると上の歯は下に落ち、抜けた歯の前の歯は後ろに傾き、後ろの歯は前に倒れる



物が詰まりやすく、虫歯になりやすい

りすると顎関節症を起したり、肩凝り、片頭痛、めまい、耳鳴りを起こす原因になることがあります。また、前歯が歯周病でぐらついてきますと、下の歯が上の歯を突き上げるようにしてかみこんでいきますので、上の前歯が反って左右に徐々に開いてくることになります。(長い年月がかかりますが)。

そのほかに歯周病で歯がどんどん抜けていくとどうなるのでしょうか。

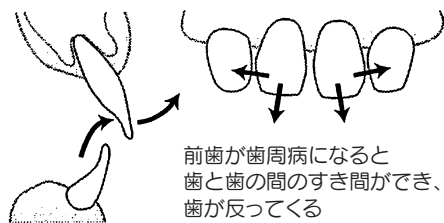
#### ①咀嚼力の低下

かむ本数が減るわけですから、咀嚼力が弱くなります。そして胃腸への負担が大きくなります。

#### ②唾液の分泌力の低下

唾液はかむことによって分泌が促されています。かむ回数が減ってしまいます

と唾液の分泌が少なくなります。



前歯が歯周病になると歯と歯の間のすき間ができ、歯が反ってくる

## ? 気になる言葉

昔五徳といって、食育・体育・知育・才育・徳育という言葉がありました。今この食育という言葉にスポットがあてられ、「食育基本法」という法律が定められました。食育とは生きる上での基本であって、食に関する知識、選択する力を習得し、健全な食生活を実践する力と、健やかな心身の育成を目指したものです。

## 食育

あらゆる世代において「食」が重要である事は言うまでもありませんが、そのために口腔の環境(20本の歯、ない方は義歯なので歯にかわる物で補う)を整えておく事も大事でしょう。さらにそこに「噛む」行為が重要である事も忘れないで下さい。

- ③言葉が不明瞭  
前歯がないと空気がもれて言葉が不明瞭になります。
- ④顔の表情が老ける  
顔の表情にハリがなくなり、しわができ、老けた印象を与えます。
- ⑤歯のある人はない人よりボケが少ない  
かむことにより、血液が送られ、脳細胞が刺激されます。

### 県知事「8020推進員」について語る

石川県知事は9月12日火放送の「SBSラジオ」に「こんには県庁です。石川知事ラジオトーク」で8020運動と推進員の活躍について次のように述べた。

「...前略...  
それから、例の8020！今年、盛り上げようってことで、住民の方にも参加してもらって8020推進員っていうのをずっと養成してきております。現在約四千名の方が推進員となって各地で様々な活動をしてくれているんですね。これは全国このような体制をとったのは静岡が初めてで、その後これが東海北陸地区から全国に広がっています」

### ねんごんねん

#### 歯科相談・歯数調査を実施

10月28日～31日まで静岡県下各地で開催されたねんりんピック併設健康づくり教室において静岡県より委託された静岡県歯科医師会は歯科相談・歯数調査を実施した。全国から競技に来静された選手を中心に県内26会場で調査した。調査は歯の数と元気な高齢者の関係を解き明かす手がかりにするのが狙い。同時に静岡県歯科医師会対外広報誌「スマイル」、歯ブラシなども配布し、来場者に8020運動をアピールした。