

# はち まる にい まる 8020



第 8 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

### 三島市における8020運動の軌跡

8020健康静岡21推進会議委員  
三島市歯科医師会会長 西原 和行



若葉青葉を渡る風もすがすがしい今日この頃ですが、県内四四〇〇名の8020推進員の皆様こんにちは。前静岡県歯科医師会理事(8020運動推進部長)の西原です。昨年度まで推進員の皆様には多くの事業にご協力を賜り、誠にありがとうございました。この場をお借りしてお礼を申し上げます。今年度地元に戻りましたので、三島市における8020運動についてご報告させていただきます。

三島市8020推進委員は平成15年度に47名の保健委員OBによって発足し、市の歯科保健行政の協力者として市民の健康づくりのため8020運動の先駆者として活躍してきました。なぜ三島市8020推進員の活動が活発か?と考えますと、まず、推進員の方のやる気、熱心さ、パワーに

圧倒されます。平成15年度に「ジューゲムの会の仲間達」という寸劇を披露して以来、17年度は8020紙芝居「迷子になった前歯」を県内の幼稚園や小学校において11回上演し、18年度には9つの幼稚園、6校の小学校で行うと共に、8020サンバ体操も積極的に練習し、ねんりんピックや8020推進静岡県大会においても披露しました。その他に11月8日の「いい歯の日」には、三島駅にて対外広報誌「スマイル」を配布しました。

3つ目は歯科医師会との連携が非常によいという事です。よい関係が保たれているので、事業を実施する時には十分な話し合いを持ち、専門的なアドバイスをを行うようにしています。また、年に1回は必ず推進員の為の研修会を開催しています。このように8020推進員、行政、歯科医師会との密な連携があるからこそ活発な活動を継続する事ができたと思います。

静岡県歯科医師会は昨年度トップセミナーという事業の中で、市町の首長をはじめとするトップの方々、歯科保健の重要性を説明し、住民参加型の歯科保健会議設置に向けて前向きに取り組んで頂くようお願いを致しました。この事業を実行していくには、8020推進員の皆様のご協力が必要です。皆様には住民の代表として是非参加していただきたいと思っています。

以上、三島市の現状を報告すると共に、今後の8020推進員の皆様の益々の活躍を心より祈念してまいります。

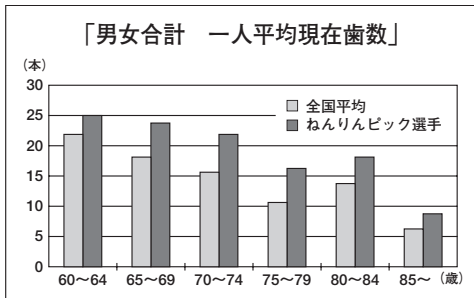
## いい歯は元気の証——ねんりんピック静岡 歯数調査から

昨年(平成18年)10月28日~31日まで、静岡県下26ヶ所でねんりんピックが開催されました。静岡県歯科医師会では約50名の歯科医師の協力を得て、ねんりんピック参加者の歯の健康相談と歯数調査をおこないました。

その結果、大会に参加された60~92歳の選手と監督は全国平均よりも3~7本も歯の多いことがわかりました。

この傾向は運動競技者も、囲碁、将棋、俳句など頭脳競技者も同様でした。

「歯がたくさんあると頭も体も元気」  
ということが分かりました。



# 歯周病を防ぐ

## ⑧

### 細菌が内臓疾患に悪影響

最近の研究で、歯周病と全身の病気との関係が明らかになってきました。歯周病の原因はプラーク(歯垢)の中の細菌です。歯周病をひどくすると、その細菌が全身にさまざまな影響を及ぼします。

#### ① 肺の病気に影響

口の中の細菌が気管を通じて肺に入り込み、肺炎を引き起こすことがあります。

#### ② 血管系の病気に関与

血液中に入り込んだ歯周病原菌が血管壁に感染すると、防御反応による物質で動脈壁の硬化を起こします。

#### ③ 心臓の病気に関与

細菌が血管を通って心臓の内膜にすみつき、炎症を起こすことがあります。

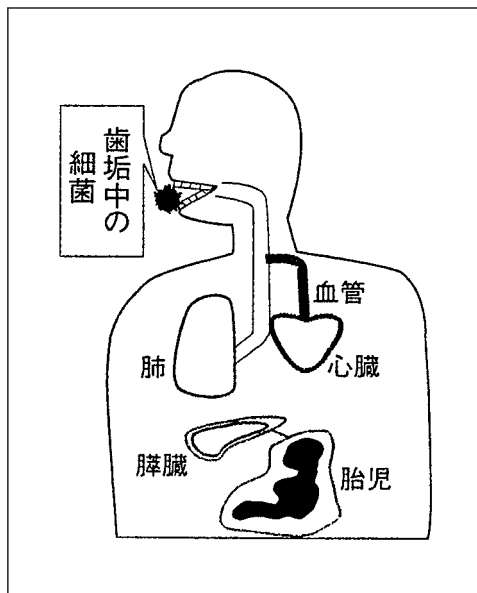
#### ④ 糖尿病に関与

血液中に入り込んだ歯周病原菌はTNF $\alpha$ という物質を作ります。そして、それはインシュリンが血液の中の糖の濃度をコントロールする働きを阻害します。

#### ⑤ 低体重児早産に関係

歯周病原菌の成分である内毒素が、免疫細胞を刺激し、それによりできた物質が低体重児早産の原因のひとつになると考えられています。

たかが歯周病と思われるかもしれませんが、意外にも全身の病気に関与しています。



ます。あなどらないで、ぜひお口のコントロールに関心を持ってください。



8020運動をより広め、進めていくために、平成18年9月より「8020講習会」を企画しました。目的は接客業の方々、8020運動について理解していただき、仕事上での話題の一つにしたいと考えて、8020運動の裾野を広げようというものです。18年9月4日に静岡市にて開催されたのははじめとして、19年3月15日までに17

## ? 気になる言葉

歯周病は歯肉炎と歯周炎に分類されます。歯肉炎とは、歯肉のみに炎症が起きているもので、歯周病の一手前の病気です。健康な歯肉はうすいピンク色で引き締まっています。歯肉炎になると歯肉が赤く腫れてきたり、出血したりします。原因は歯垢(プラーク)です。歯垢の中には細菌がたくさんいて、その細菌が有害物質を出して歯肉炎が起きます。そうならないためには、毎日の適切なブラッシングと歯石除去などの定期的なメンテナンスが必要です。

## 「歯周病」って? パート2

歯周炎とは、歯肉炎が進行したもので、歯垢や歯石がたまとその中の細菌もさらに増えてきて、歯と歯肉の間に深い溝(歯周ポケット)が広がりはじめ、膿(うみ)がたまり口臭も発生してきます。また、歯を支えている重要な骨が吸収されてしまい、だんだん進行していくと歯を支えきれなくなり、歯がグラグラして最終的には抜かなくてはなりません。歯を抜いてしまうと、もう自分の歯は二度と生えてきません。歯周病は初期には自覚症状がありません。自覚症状が出てきた頃にはかなり進んでいることが多いのです。毎日の適切なブラッシングと、定期的に歯科医院で検診を受けることをお勧めします。

テキスト表紙▶



▼講習会の様子

