

はち まる にい まる 8020



第 9 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

8020を目指して

静岡県健康づくり食生活推進協議会会長
8020健康静岡21推進会議委員 両角和子



「8020推進員研修会」に参加して

食育基本法が制定され、私達食推のヘルスメイトも今まで以上に、食育、食育と活動が活発に行われております。保育園等に出前講座に行った時には、「しっかり噛んで食べようね。歯は大事だよ」と、話をする元気な体はよくかんで。私も8020目指ししっかり「ハミガキ」しなくては。

〈笑い話〉

先日孫と一緒に実家に行った時の話。

金魚にエサをやりたい孫「金魚さん。どうぞー」孫がエサをやる。エサを食べた金魚を見て孫が言う「ハミガキしなくちゃー！」

さて、去る10月24日伊東市健康づくり食生活推進協議会に於いて「8020推進員研修会」が開催されました。その模様を紙面をお借りして紹介いたします。

今回の研修会参加人数は32名。8020推進員のためのテキスト・パワーアンプ編に基づいて、講師の塩崎洋堂先生によるユーモア溢れる講義は、私達受講者を引きつけるものでした。

どうして「8020」が大切なのか？ 高齢になっても元気で、健康な人生を楽しまれている方は平均よりも歯がたくさんあることがわかったそうです。

80歳になっても20本の歯があれば、何でもよく食べられる、その結果人生を楽しめるようです。「歯がたくさんあると頭も体も元気。」しかし、現実には「8010」位でしかうかがと塩崎先生。日常生活で「正しい歯みがきの励行」「よく噛む習慣」を通して少しでもQOL(クオリティオブライフ)を高め、生きる活力の質を高める事が必要だと強調されました。

私達も食の伝道者として活動している中で心より共鳴することができ、後のデイスカッションでは、いつ

も意識しながら行動していく事をお互いに認識しました。また、むし歯や歯周病について、特に歯周病は全身に種々の病変を引き起こすリスクを増大させること等のお話を聞きました。講義の後は、歯科衛生士さんによるブラッシング、歯間ブラシ等の実技指導がありました。講義を受けた時は習った通りに念入りに歯みがきをするのですが、日常生活ではついつい時間に追われ、日が経つにつれ希薄になる事を心より反省しました。

その後、歯に良い食事を全員で作りました。その時のメニューは「豚肉と切り干し大根の炒め物」「大豆のトマトソース煮」「さつまいものミルク煮」(作り方は裏面に掲載)です。一人分のカルシウムは198mgとベスト献立で美味しくいただきました。

塩崎先生の「まとめ」でテキストとは関係ないが、未来の歯は植物のように再生されるかもしれないというお話がありました。夢の

ような話ですが、マウス実験は終えているとの事。しかし今私達は、できるだけ一人でも多くの人に歯の大切さをもてるよう推進していくことが必要だと切実に感じました。歯科衛生士さんが「歯を磨かないでいるのは、食後の器を洗わない

で、次の食事にそのまま器を使うことと同じ行為である」と言われたことは分かり易く、心に深く残る言葉でした。研修会に参加した皆さんの、充実した輝いた顔つきをみて、内心意を新たにしたいように感じました。

「8020推進・静岡県大会2008」開催

テーマ

「**歯科が拓く地域の健康**」 ～8020で**健康**長寿～

日時：平成20年2月21日(木) 13:00～16:00

グランシップ「会議ホール 風」

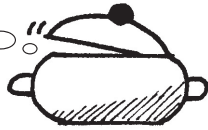
〈大会概要〉

- ・表 彰 (8020県民表彰・8020財団理事長賞・8020童話賞)
- ・推進活動報告：各市町の取り組み
- ・特別講演：小椋 正之 先生(厚生労働省歯科保健課)
演 題：「歯がささえる豊かな高齢社会」
- ・落 語：桂 九雀 他

で、次の食事にそのまま器を使うことと同じ行為である」と言われたことは分かり易く、心に深く残る言葉でした。研修会に参加した皆さんの、充実した輝いた顔つきをみて、内心意を新たにしたいように感じました。

歯っぴいウツキンウ

食推
おすすめの
料理3点



豚肉と切り干し大根の炒め物

- ①豚肉は1cm幅に切り、酒をふる。
- ②切り干し大根は水につけて戻し、ざく切りにする。
- ③ねぎは4cm長さに切る。
- ④中華なべにゴマ油を熱し、豚肉を炒め、火がとおったら切り干し大根を加えて炒めたら、酒、砂糖、塩を加え、炒め合わせる。
- ⑤ねぎとしょうゆを加え、ひと混ぜし、さんしようにふる。

大豆のトマトジュース煮

- ①玉ねぎ、セロリ、にんじんは1cm角に切る。
- ②鍋に油を熱し、①を入れて炒め、油が全体にまわったら、汁気をきった大豆を加え混ぜる。
- ③②にトマトジュース・調味料・ロリエを加えて煮る。煮立ったら中火にし、ときどき混ぜて煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

さつまいものミルク煮

- ①さつまいは洗って皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に牛乳・さつまいを入れやわらかくなるまで煮る。
- ③仕上げにレーズンを足して、皿に盛りつける。

静岡県では、平成9～10年にかけて歯周病に関する全県調査を実施しました。結果の概要を紹介しましょう。

①80歳の一人平均歯数は、むし歯や歯周病で歯が失われることにより、約七本で

歯周病を防ぐ

⑨

30歳前から予防管理を

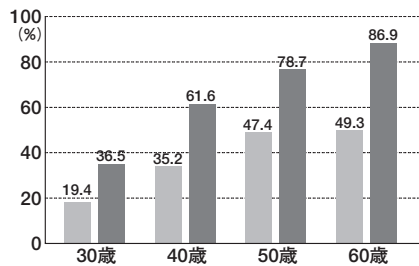
②多くの老人が歯を失ったことを悔やんでいた。

③50～60歳では、すでに歯周病が進んでおり、歯を失う寸前の重度の状態が多かった。

④初期の歯周病は痛み等の自覚症状に乏しいが、多くの人はこのことを知らず、歯周病にかかっている人は、歯周病にかかっているかを知ることから早期に知るため健診を受けている人は、二割弱であった。

⑤歯周病管理治療を受けている人、歯周病にかかっている人、歯周病にかかっているかを知ることから早期に知るため健診を受けている人は、二割弱であった。

⑥歯周病は30歳代からすでに発生しており、歯周病を予防するためにはこれ以前からの対策が必要と考えられた。



歯周病にかかっている実態とその自覚率には、およそ倍のひらきがある。

⑦多くの老人が歯を失ったことを悔やんでいた。

⑧50～60歳では、すでに歯周病が進んでおり、歯を失う寸前の重度の状態が多かった。

⑨初期の歯周病は痛み等の自覚症状に乏しいが、多くの人はこのことを知らず、歯周病にかかっている人は、歯周病にかかっているかを知ることから早期に知るため健診を受けている人は、二割弱であった。

⑩歯周病は30歳代からすでに発生しており、歯周病を予防するためにはこれ以前からの対策が必要と考えられた。

現在、県内の半数以上の市町村において歯周病健診が実施されるようになってきています。機会を活用して歯周病をチェックし、かかりつけ歯科医院で積極的に予防管理を受けることをお勧めします。

? 気になる言葉

むし歯と聞いて何を思いますか？ばい菌がつるはしを持って歯に穴をあけている、そんなイメージを持っている方はいませんか？でもこれって間違いじゃないんです。むし歯は私たちが食事をしたり、おやつを食べたりしたその残りがすをえさにして、酸というおしっこをし、プラークといううちをして住みかをつくります。この中でむし歯菌は仲間を増やして、時間がたつとバイオフィルムというしっかりした家を作ってしまう。口の中というあたたかいかの中ですらにむし歯菌は増え続け、3度のごはんにお菓子やジュースといったおやつもどんどんもらって「酸」をたくさん出します。この酸で歯の表面が少し溶けた状態を脱灰といいます。時間とともに唾液によって「酸」は

むし歯ってなあに

洗い流され、中性に近づきます。「酸」で溶かされた歯を元に戻そうとするのが唾液の中に含まれるカルシウムやリンです。その修理を再石灰化といいます。フッ素があると、より丈夫に修理できます。脱灰が多い状態が続くと歯に穴があいてしまいます。これが目に見えるようになったのがむし歯です。むし歯を防ぐには①むし歯菌にえさを与える回数を減らす(間食を減らし、だらだら食べない)②むし歯菌の住みかを取り去る(しっかり磨けている状態をつくる)③むし歯菌が歯に住み着きにくいようにする(フッ素の利用)などがあります。つるはしはもっていませんが、むし歯菌が歯に穴をあけてむし歯を作っていることは間違いありませんね。

いい歯の日

静岡新聞に8020推進員の活動が紹介されました

11月8日「いい歯の日」に8020健康静岡21推進会議飯嶋会長と静岡新聞社原田常務との「食べる楽しみつまでも」と題した対談記事が紙面一面を飾りました。この中で口や歯の健康について知識を身につけた8020推進員が「8020サンバ」[8020サンバ体操]「8020紙芝居」の上演をはじめとする、

様々な地域活動を通して、豊かな人生を過ごすための健康長寿社会の担い手として活躍していることも紹介されました。また推進員の活動報告と8020運動を広く県民に普及する場であり、8020推進員の情報交換や研修の場である「8020推進・静岡県大会」が2月21日に開催されることも掲載されました。