

はち まる にい まる  
**8020**



第10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

### 健康な歯で大地の味を噛みしめよう

8020健康静岡21推進会議委員

静岡県農業協同組合中央会組織農政部長 堀井 昌 康



食の危機は、生命の危機。

1月の中国のギョーザ中毒事件は、食の安全や信頼性を揺るがす大きな出来事でした。なぜ、このような問題が起きたのでしょうか。日本の食糧自給率はわずかに39%。食の60%以上を輸入に頼っています。このように海外に食を依存し、併せて安全、安心も委ねている現状が問題なのです。安さや手軽さだけで、生命のもととなる食を選んでいいものでしょうか。私たち日本人の食は、可能な限り日本の農業が担うべきと考えています。しかし、そんな日本の農業は、今、大きな問題を抱えています。

農産物は輸入できても農業は輸入できない。

その農業が危機に追い込ま

れています。最近では原油価格や飼料価格の高騰により生産コストが上昇、生産者が農業経営を続けていくことが大変困難な状況になっています。国内の農業が縮小し、今まで以上に輸入農産物が増加すれば、安全、安心な食の提供が難しくなります。農産物は輸入できても、農業は輸入できません。だからこそ、あなたのそばで農業が営まれていることがとても大切なのです。

農業を守るとは命を守ること。

低い食料自給率と食の安全性に対する不安。生産コストの上昇など厳しさを増す農業経営。しかし、そんな中、生産者や私たちJAは日本の食を守るために一生懸命頑張っています。そのひとつが「地産地消」です。地元でつくられた安全、安心な農産物を新鮮なうちに届けたいと、ファーマーズマーケットや直売所を設けました。おいしい野菜の見分け方や料理法など、お客様との会話が弾む楽し

い場になれるようめざしています。ぜひお近くのファーマーズマーケットにお出かけください。地元農産物を使って、愛情のこもった手作りの一品を食卓に並べてください。そして私たちと一緒に「日本の農業」を育ててください。大切なご家族の命を守るために。私たちJAは、これからも安全、安心でおいしい農産物を皆様にお届けします。

これは、静岡県のJAグループが先日行った新聞見広告の概要です。主食がファーストフードやスナック菓子の若者、「やわらかくておいしい」とコメントするタレントさん、何かおかしいと感じるのは私だけでしょうか。健康な歯で、地元で取れた安全で安心な農産物の醸し出す大地の味を、噛みしめてください。それが日本の農業を守り、あなたの命を守ることにつながります。

## 「8020推進・静岡県大会」開催報告

テーマ

「歯科が拓く地域の健康」 ～8020で健口長寿～

さる、平成20年2月21日(木)、「8020推進・静岡県大会」がグランシップ（静岡市駿河区）で373名の出席者をいただき開催されました。8020を達成された23名の方々と8020童話賞の5名の方々が表彰されました。表彰の後19年度から市町で展開されている8020住民歯科会議の活動状況について、伊豆の国市、河津町、長泉町、島田市、から活動報告をしていただきました。

またその他に14の市町から、紙上にて住民歯科会議設置に向けての報告がありました。さらに、厚生労働省の小椋正之先生から、「歯が支える豊かな高齢化社会」のタイトルで講演が行われました。

最後に、落語家の桂九雀、林家花丸の両師匠の熱演により、会場内は笑いの渦に包まれ、まさしく「8020で健口長寿」を実感した大会でした。



## 歯の博物誌



### 縄文時代

### 抜歯は成年の表徴

治療技術が日進月歩の進化を遂げる現代において、治療のために歯医者さんで「抜歯しましょう」と言われたら、どう思いますか。できれば受けたくないでしょう。ですが昔の人たちは治療以外の目的で、もちろん麻酔などなく抜歯を行ってきたのです。

縄文時代後期から晩期にかけては種族や成年の表徴として、前歯の特定な歯を対象に行われていました。石などで歯をたたき倒して抜くため、かなりの苦痛を伴いますが、これを克服したことで社会の一員として認められたそうです。この抜歯の風習は、現代も未開民族に残っています。

例えばケニアのチャガ族では下顎の前歯を、アフリカ南部のバトカ族やヘテロ族では上顎の前歯を抜歯する風習があります。これは若者の体内の精霊に呼吸させる道をつくるためといわれています。またオーストラリアの一部の原住民にも、成年の表徴として行われています。

ギリシア時代になると、治療としての抜歯が行われるようになります。このころには現代でも用いられているベンチ（抜歯鉗子）のほかにメスやピンセットもあり、麻酔薬としてアヘンなどを使用していました。わが国では徳川時代にはある種の薬剤を歯肉につけ、歯をグラグラにさせて抜けるのを待ったようです。また一八〇〇年代には槽柄といわれた細い椀の木の丸棒を歯にあて、木槌でたたいて抜いていたようです。

このような先人たちの工夫により、現代の手法になりました。随分と楽になったと思いますが、抜歯をしなくて済むように、定期的に歯医者さんにお口のチェックをしてもらいましょう。

#### ※参考文献

「最新口腔外科学総論」第3版（医歯薬出版）ほか。

## ? 気になる言葉

歯周病は糖尿病の第6番目の合併症として知られています。反対に歯周病から糖尿病になる事はありません。しかし近年、歯周病から出る毒素が糖尿病を悪化させる要因となっている事がわかってきました。

歯周病を放置したままにしておくと、歯肉の炎症が進み歯周病菌の毒素（TNF- $\alpha$ ）が血管に入り、この毒素がインスリンの働きをじゃまして栄養分が各組織にエネルギーに変化するのを阻害し、高血糖状態を作ってしまうのだそうです。

## 「糖尿病と歯周病」

そのため、歯周病を適切に治療して口腔内の歯周病菌の軽減を試みる事は糖尿病の状態の改善にかなり有効のようです。

このように歯周病と糖尿病は密接な関係にあります。

#### ※インスリン

膵臓より分泌されるもので、体内にとり入れられた糖分が各組織にエネルギーとして変わる時にかかわるホルモンです。この働きが悪くなると血管内が高血糖になります。



## 歯のすき間が気になったら、ブクブクうがいを毎日行いましょう。

30歳代以降は、歯垢の残りやすい歯のすき間が増えてきます。

歯みがきやデンタルフロス、歯間ブラシできれいにした後、薬用洗口液を口に含み、ブクブクエクササイズを行いましょう。

頬をひきしめ、顔立ちを美しくする効果もありますので、今日から始めてみませんか。



1 薬用洗口液20mLを口に含みます。



2 片側の頬を大きくふくらませて8回ブクブクします。



3 反対側の頬で同様に8回ブクブクします。



4 鼻の下をふくらませて上唇と歯ぐきの間で8回ブクブクします。



5 同様に、下唇の下をふくらませて8回ブクブクします。



6 洗口液を吐き出します。

優秀な8020  
達成者にも  
推進員バッジ  
授与

8020推進員の方に  
研修会受講後に8020  
推進員バッジを授与して  
いますが、8020健康  
静岡21推進会議では、各  
市町で表彰される優秀な  
8020達成者（いい歯  
のお年寄りコンクール上  
位入賞者）などに対し地  
元の歯科医  
師会の推薦  
に基づいて  
同型の推進  
員バッジを  
授与するこ  
とになりま  
した。

8020  
推進員★静岡