

はち まる にい まる 8020



第11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

良き習慣を繰り返せば、必ず良き結果を生む

8020健康静岡21推進会議委員
静岡県栄養士会会長

坪井 厚



千年掛けて育てた木を使
って、その土地に建てた家
は千年持つと言われます。
推古天皇と聖徳太子により
建てられた法隆寺の五重塔
は、今から千三百年前に建
造されたもので、世界最古
の木造建築と言われており
ます。

私たちの身体も樹木と同
じように、地球の大地と共
に生きております。環境に
逆らわず上手に生活する事
が長寿の秘訣だとも言えま
しょう。欲を広げて、温室
で重油を焚いたり、地球の
裏側から季節はずれの食物
を輸入する事は、個人の寿
命は延ばせても、地球全体
を汚染し多くの動植物に悪
影響を与えてしまいます。
それら(地球温暖化等)は、
周りにまわって我々の子孫に
影響するでしょう。
昨今、地産地消やスロー

フーズという言葉が各地で
話題となっており、季節
に則したその土地の食べ
物を摂る事が理に適ってい
ると気づいたからでしょう。
話は変わりますが、皆さ
んは味を何種類感じること
が出来ますか？味蕾は十五
歳頃までに作られると言わ
れます。あなたが美味しい
と感じている味が、他の人
にとり同じ味として感じて
いるかは疑問です。

一九〇一年ドイツで、酸
味・甘味・苦味・塩辛味の
「四味」が発表されました。
その後、一九〇八年に日本
の旨味を加わり「五味」と
なりました。つまり、それ
までは日本人が感じていた
グルタミン酸やイノシン酸
の旨味は他国の人は味と
して表現していなかったと
いうことです。

今日、世界中の国際空港
で寿司店の無い国はないと
言われるくらい寿司が普及
しました。
先人から受け継ぎ長寿国
日本を作り上げた日本人の
食文化は世界へ広がり、胸
を張り自慢できるものです。

また、健康長寿国日本の食
文化を支え続けた重要な要
因に、歯の健康管理があり
ます。とすると、痛くな
ってから治療に行くのが歯
科医院という人がまだまだ
多い様です。

しかし、そうなるから
でも直ぐに治療を受けられ
る日本の歯科医療の現状が
素晴らしいと思います。健
康に食物が噛めること、味
わえることのあり難さは、
それらを失いかけた時に誰
もが痛感します。

今年の四月から特定健診
と保健指導が始まりました。
これは増大する医療費の抑
制と重篤な疾患もたらす
個人のQOLの低下を防止
する政策であり、対象者に
健康管理の行動変容を起こ
させる事がポイントです。
歯科検診についても同じ事
が言えます、国民に歯科検
診を受けさせるのではなく、
国民が歯科検診を自発的に
受けたいくなるような良き習
慣を持って頂く、そのため
の教育指導が必要だと思
います。
一生使い続ける自分の歯

8020運動20周年記念

「8020推進・静岡県大会2009」開催

テーマ

「口からはじめる健康づくり」 ～地域みんなが8020～

日時：平成21年1月29日(木) 13:00～16:00

グランシップ「6F 交流ホール」(東静岡駅南口隣接)

〈大会概要〉

・表彰

(8020県民表彰(県知事賞)・8020財団理事長賞・8020童話賞・
8020フォトコンテスト・図画ポスターコンクール(文部科学大臣賞))

・8020推進活動報告：各市町の取り組み

・講演：永山久夫先生(食文化史研究者)

を大事にする習
慣を身に付けるこ
とが、健康長寿と
いう良き結果に結
びつくのです。今
後も栄養士会は
8020推進活動
に協力致します。

「8020」達成者

20年前**7.0%**▶現在**21.1%**

80歳で20本以上の歯をもつ人の割合が、20年前に比べ、約3倍に増えました。

80歳での残存歯数

20年前**4.0本**▶現在**8.9本**

80歳でもっている自分の歯の本数は、20年前に比べ、約2倍に増えました。

厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」
および同省資料より

歯の博物誌



前歯に細工 集団の代表か

縄文時代後期の遺跡からは上顎の前歯に人工的に刻みを入れるという細工がされた頭がい骨が三十例近く発掘されています。第一切歯では縦に三等分するように二カ所の削り込みがされ、第二切歯では一カ所の切れ込みがされて、いわゆるフオーク状の歯冠の形に細工がされています。これに対して人類学者鈴木尚によって「又状研歯」という用語が使われるようになりました。

結婚や成人式などの通過儀礼として考えられている人為的な「抜歯」は日本の広い範囲でみられ、発現頻度かなり高く普遍的な風習であると考えられています。

ますが、この「又状研歯」は分布としては東海西部から近畿地方のみに見られ、発掘人骨の10%前後と頻度が少なく、珍しいものとなっています。また年齢や性別に偏りはみられません。

この「又状研歯」を施した人たちはどんな人物だったかという点、呪術医師、魔術師、あるいは種族の代表などの特別な身分の人ではないかと考えられています。これは前述の「抜歯」のタイプによって推測されています。

多くの発掘された墓地の中央には第一、二切歯（門歯）が抜かれた人が埋葬され、隅の方には犬歯が抜かれた人が埋葬されています。この「又状研歯」をもつ人たちはほとんどが下顎の切歯四本が抜かれた者であり墓地の中央に埋葬されていました。このことよって何か集団の代表者であるろうと推測されているのです。

当時は打製石器の時代で「抜歯」はもちろん非常に苦痛を伴うものですが、健康な歯質に切痕をいれることも大変なことであったろうと思われれます。

よく噛んで メタボ歯周病予防

昔からよく噛んで食べなさいと言われてきました。

それは、食べ物がよく消化されるようにとの意味でした。近年よく噛むことが肥満を防ぎ、ひいてはメタボリックシンドロームの予防につながる事がわかってきました。脳内には神経ヒスタミンという食欲を抑え、エネルギーを消費させる働きをもった物質があり、よく噛むことによってこの神経ヒスタミンを活性化させ

るという事がわかってきました。

一口30回噛む事は肥満予防として厚生労働省「保健指導における学習教材集」でとりあげられています。

またしっかり噛むことによって唾液がよく出て口の中をきれいにして、歯周病の予防にもなります。

? 気になる言葉

歯周病は歯と歯ぐきの境目から歯周病を起こすバイ菌（歯周病菌）が歯の周りの歯肉に侵入して炎症が起きる病気です。歯の周りの歯肉は毛細血管が豊富にあり、歯周病になって炎症がおきると、歯周病菌が毛細血管から血液の中に入り込み、全身に運ばれます。

歯周病に関連するといわれる心臓病には、感染性心内膜炎や心筋梗塞、狭心症等があります。感染性心内膜炎は血液に入り込んだ歯周病菌などが心臓の内側の膜に運ばれこの膜に炎症を起こし、時には膜を破り心臓の働きを悪くします。放っておくと死にもつながる怖い病気です。心筋梗塞や狭心症は心臓に血液を運ぶ血管が、つまったり細くなったりすることによって心臓が酸素不足や栄養不足になってうまく働けない病気です。この病

「歯周病と心臓病」

気も血液に入り込んだ歯周病菌が血管の内壁に貼り付いて炎症を起こし、動脈硬化・狭心症・心筋梗塞などをひきおこすきっかけをつくると考えられています。

米国カリフォルニア大のマイケル・ニューマン教授は、「歯周病の人は健康な歯ぐきの人に比べて、心筋梗塞を起こす確立が3倍高い」と発表しました。今、アメリカでは「Floss or Die?」（デンタルフロスを使った歯周病予防と、死のどちらを選ぶ?）」と言われています。歯ブラシなどでしっかりセルフケアをおこない、定期的に歯科医院でプロフェッショナルケアをうけてください。大袈裟な事でもなんでもなく、歯周病を予防する事が全身の健康にとって、とても重要だと言う事です。「Floss or Die?」あなたならどうしますか？

29 回以下	バナナ	7	70 〜 89 回	れんこん煮	74
	プリン	8		りんご	74
	冷やっこ	10		刻みキャベツ	82
	ロールキャベツ	15		たくあんまき	84
	ショートケーキ	20		メンマ	86
	カレーライス	23		ゲン揚げ	87
	ピザ	29		90 回以上	かりんとう
30 〜 69 回	柏もち	34	松前漬	116	
	うずら豆	36	いかの塩辛	132	
	ほうれん草おひたし	39	いりこアーモンド	157	
	ごはん	41	たこの刺身	220	
	鉄火巻き	41	いわしみりん干し	328	
	寿司(いか)	51			
	切り干し大根	54			
	昆布巻き	57			
	あじの開き	60			
	海草サラダ	62			
五目豆	62				

料理別咀嚼回数

出典／「料理別咀嚼回数ガイド」
監修：斎藤 滋、柳沢幸江(風人社)
より改変