

はち まる にい まる 8020



第12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

ゆめ子さんの夢物語

8020健康静岡21推進会議委員
童話作家 平野ますみ



夢をみました。

時は八月夏休み。ところ
とある小学校の一教室。

応募で集まった小学生三十
名の『夏休み八〇二〇子ど
も教室』です。その内容、
午前の部 一時限 歯科の
先生による、わかりやすい
八〇二〇基礎講座。

二時限 歯科衛生士さん
の、ためになるむし歯予防
の指導と実践。

おわると楽しい昼食です。
そして午後の部 三時限
役に立つ童話教室。はじ
めて書く童話の手ほどき。

紙芝居の原作、台本の書き
方。童話や紙芝居の朗読、
語りのおけいこもあります。
四時限 スピード絵画講
座。ポスター、童話のさし
絵、紙芝居の描き方ともし
沢山のスケジュールです。

と——その時——そこで、

ゆめ子さんは、ぱっちり夢
から醒めました。

時計は午前二時。真夜中
のゆめ子さんは考えます。
いまの夢いいわ。実にい
いわ。とってもいいわ。

この夢、実現できないか
しら。実現できたらほんと
にいいわ。

そのうち——ゆめ子さん
は——うつらうつらと——
二度目の深い眠りにおちて
いきました。

朝です。

ゆめ子さんは、あたらし
い光のなかでゆうべの夢を
おもいだしています。

ゆめ子さんは、ゆつたり
と、熱い紅茶にゆうべみた
夢の雫をおとします。つづ
いてもぎたてのレモンの輪
切りをたっぷり添えて、夢
の余韻を楽しみます。

ああ美味しい。おいしい
わあ。今朝の紅茶の特別美
味しいこと——

いま、ゆめ子さんは心か
ら満たされています。
とき色の空を、つばめが
一羽飛んでいきます。

きょうはいいことありそ
な日です。

もうすぐもうすぐ夏休み
です。

「こんにちは」

推進員のみなさま

こんにちは

同じ志を持つ仲間同士
でも、親しくおめにかかっ
て語り合うことも、なか
かありませんね。でも目
には見えない心と心は、いつ
もしっかり結ばれていると
私は強く、思っております。

先日、山奥の寺子屋に
八〇二〇紙芝居を届けに
行きました。そこは親の虐
待や、いじめが原因の不登
校児、心に病を持つ子ども
と、問題を抱えた子どもた
ちが、二人の里親青年僧と、
暮らしているところでした。
ここではその日その日を事
なくやり過ごすことに精一
杯で、歯のことまでは、思
いも及ばなかったというの
です。歯のことまで心を向
けるゆとりがなかった、と
いう現実——それは推進員
として目をひられるおも
いでした。誰も誰も、みん

なみんな健康で倅せであり
ますように——私たち推進
員には、まだまだ、まだま
だやるのがいっぱいといっ
ぱいあるんですね。

そのうち、いつか一同に
集い、語り合い、学び会う

一日があるといいですね。
この「推進員だより」が
私たちの、あたたかい交流
の場でありますように——
それではこれで
ごきげんよろしゅう

8020運動20周年記念

「8020推進・静岡県大会2009」開催報告

平成21年1月29日(木)に「8020推進・静岡県大会2009」がグランシップ交流ホールで開催されました。今回は「口からはじめる健康づくり～地域みんなが8020」をテーマに384名の参加をいただきました。まず、「歯・口の健康に関する図画ポスターコンクール」では静岡県の作品が「文部科学大臣賞」に選ばれ、その表彰に続いて「8020県民表彰」「8020推進財団理事長賞」さらに「8020童話賞」「ハッピースマイルフォトコンテスト賞」の各種表彰が行われました。次に8020推進ステーション(住民歯科会議)の活動状況について牧之原市・三島市から報告があり、さらに三島市8020推進員による紙芝居「ミュータンス星の陰謀を打ち砕け」の熱演ぶりに来場者の目は釘づけになりました。また、食文化史研究家の永山久夫氏による特別講演「元気で長生きするための100歳食入門」では物忘れやボケを防ぎ健康で長生きするために、胡麻魚梅参茶(胡麻、魚、梅、人参、日本茶)を摂りましょう、と各々の食品の効能を分かりやすく説明され、軽妙な笑いを交えたトークに会場は大いに盛り上がりしました。

今年度は場所を変え富士市で開催されます。8020運動が20周年という節目を迎え、改めて「咬むことの大切さ」がこれからの超高齢化社会を健康で幸せに過ごしていくため重要な役割を担っていることを感じた大会でした。

? 気になる言葉

食生活、食文化の崩壊が懸念され、「食育基本法」が平成17年に制定されました。静岡県ではこれをうけて「静岡県食育推進政策～食を通して人をはぐくむ～」が作成されています。

非常に幅広い分野から成り立つ「食育」を一言で表現しているため「食育とは？」と聞かれるとわかりにくくなってしまっているのではないのでしょうか？

食育で育てたい5つの能力として

1. 食べ物を選ぶ能力、
2. 味がわかる能力、
3. 料理する能力、
4. 食べ物の育ちを感じる能力、
5. 元気な体をわかる能力

が挙げられています。

食 育

歯科、口腔は食べ物の硬軟、味覚、咀嚼、嚥下、栄養摂取などすべてに関わりがあります。「良く噛んで食べましょう」とは当たり前と言われていることですが、それは食品の選択から調理、噛むことによる味覚の変化、脳への刺激、消化・吸収や口腔内の自浄を助ける唾液の働き等、意外に気が付かないたくさん影響があります。

「食を楽しむ」、「食を知る」、「食をつくる」が食育の基本理念とされています。健全な口腔環境を保ち大いに食を楽しみたいものです。

人間はいつごろからむし歯に悩まされるようになったのでしょうか。最近の考古学の発展により新しい発見が伝えられるようになりました。動物の死がいは土の中で腐敗、分解、破壊、損傷されてなかなか完全なものとは発掘されにくいので

歯の博物誌



「むし歯の増加、土器普及と関係!？」

すが、その中で歯は比較的保存が良く、それによりいろいろな情報を得ることが出来ます。猿人、原人にはほとんどむし歯は発見されないようです。約10万年前のローデシア人のむし歯を最古の例として、農耕の始まりとともに頻繁に見られるようになります。

むし歯は食物中の炭水化物や糖分によって発生します。日本では縄文時代からむし歯が現れており縄文時代には農耕生活、稲作が始まっていたと推測できます。縄文時代以前ではほとんどむし歯が見られず、約六千年前よりむし歯が増えたようです。

増えた原因としては、土器の普及に関連があるようです。縄文遺跡からは、ク

リ、クルミ、ドングリなど糖質を豊富に含んだ食物が出土します。

このような木の実は、あくが強く、生では食べられないのでこれを食べられるようにするために煮炊き用の土器が作られました。植物性の食べ物は熱を加えることでんぶん質が高くなります。

土器は縄文草創期に朝鮮半島から伝えられたようですが、土器の発明は、

- ① 食生活を豊かにする
- ② 材料を長持ちさせる
- ③ 殺菌効果ある
- ④ 病気を防ぐ
- ⑤ 寿命を引き延ばす

というふうな縄文人の生活レベルの向上にだけ貢献したか計り知れないと同時に、むし歯の発生率にも貢献してしまっただけです。

「8020推進・静岡県大会2009」各表彰者一覧(敬称略)

「8020童話賞」児童・生徒の部で最優秀賞に選ばれた金沢柚子さん(中1)は、3月8日に韮山福祉・保健センターで開催された伊豆の国市主催「歯周病予防講演会」に8020親善大使として招かれ、参加者を前に受賞作の童話「青依の5日間」を朗読された。「童話を通じて多くの人に歯のありがたさを伝えられたら、と思って書いた。」と笑顔で語っていたのが印象的でした。

○歯・口の健康に関する図画ポスターコンクール

小学校の部

最優秀賞「文部科学大臣賞」

静岡市立藁科小 小布杉分校 5年 西澤 夢

○8020県民表彰 最優秀賞「県知事賞」

澤木 宏(浜松市南区81歳 32本)

○8020県民表彰

斉藤武夫(伊豆市81歳)、青柳光雄(伊東市81歳)、永井正一(熱海市87歳)、今泉志津(三島市81歳)、山田恵三(沼津市81歳)、井口静一(裾野市81歳)、植松 明(富士市81歳)、岡野富子(富士宮市83歳)、小池金太郎(静岡市清水区84歳)、原科 銈(静岡市駿河区82歳)、清水成一(焼津市84歳)、増田俊夫(藤枝市80歳)、名坂義司(島田市80歳)、山口教平(川根本町82歳)、松井すみゑ(掛川市84歳)、福長利晴(磐田市82歳)、高木信一(湖西市81歳)、鈴木正夫(浜松市浜北区83歳)、柳瀬 義一(浜松市北区90歳)

○8020財団理事長賞

土屋よね子(三島市80歳)、福本貞之(御殿場市80歳)、渡井 晟(富士宮市80歳)、西山美津江(静岡市清水区80歳)、青島保夫(静岡市駿河区80歳)、土屋武雄(藤枝市80歳)、松井昭三(島田市80歳)、鈴木敏子(磐田市80歳)、松井初(浜松市中区80歳)、土屋武夫(湖西市80歳)

○8020童話賞

〈児童・生徒の部〉

最優秀賞 金沢柚子(加藤学園暁秀中1年)

優 秀 賞 濟田佑真(御殿場市立西中2年)

勝間田夕佳(御殿場市立西中1年)

〈一般の部〉

最優秀賞 増田瑞穂

優 秀 賞 杉山直輝、佐塚仁一郎

○ハッピースマイルフォトコンテスト賞

特 選 西澤やえ子

準 特 選 木下安雄、小野真由美