

はち まる にい まる 8020



第13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

40年前の思い出

8020健康静岡21推進会議委員
社団法人静岡県薬剤師会 理事

秋山 欣三



私が若輩ながら当推進会議に参画させていただいたのは先任の山梨秀明先生（静岡県薬剤師会前副会長）から引き継いだ平成20年からです。静岡市薬剤師会役員として歯科医師会の先生方とは学校保健会でお付き合いさせていたいただき、以前は副会長として8020に関わりがありました。恥ずかしながら20年に講習を受け、推進委員になりました。また、静岡県PTA連絡協議会副会長として静岡県歯科医師会の会議にも参加させていただきました。いろいろな立場で関わりがありましたが今般さらに深く勉強させていただくことになったのも何かの縁としたいと思います。よろしくお願いたします。

さて、私事で恐縮ですが、（歯）で思い出す事を書かせていただきます。

40年前に私にとっては人生（物事の考え方）の方向性を決めたといえる一大事がありました。それは小学校4年か5年の時です。講堂に全校児童が集まり、ライオンかサンスターの女性が歯磨きの大切さ、磨き方を教えてくれる機会がありました。我が家では朝だけでした。歯磨きをするように教育されていました。友達の家でも歯磨きの大切さを理解している親は多かったと印象に残っています。その女性が全校児童に質問しました。

「ではほとんどの皆さんは朝しつかりと磨いているようですが、ごほんの前に磨いている人、手を挙げてください。」

児童の多数が手を挙げたのを見て私は「まずい」と思いました。自分は違う？

「では、ごほんの後に磨いている人は？」
まわりを見ながら私だけ

でしたが手を挙げました。当時は朝起きたら顔を洗うというのが一般的だったと思います。顔を洗うのと同じ時に歯も磨く人が多かったと思います。

「そうですね、歯は食事の後で磨くと虫歯になりませんよ。」

と私を指しながら（？）言われたことをいつまでも忘れませんでした。ほとんどの場で多数の意見に迎合していた気の弱い子どもでしたので、少数でも正しい事になることもあると経験した貴重な場面でした。

自分の中だけで大きい出来事しているのかもしれないが、大事な思い出を歯磨き講習会で40年前に経験でき、今、8020運動に関係できているのはうれしい限りです。



「8020推進・静岡県大会 in 富士市2010」開催

テーマ
「みんなで目指そう8020歯の健康」

日時：平成22年1月16日(土)
会場：ロゼシアター（富士市蓼原町1750）

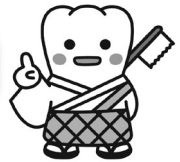
〈大会概要〉

10:00～「8020体験・展示コーナー」4階会議室

13:00～「健康ふじ21シンポジウム」中ホール

- ・表彰（健康ふじ21標語コンクール表彰・8020県民表彰（県知事賞）・8020財団理事長賞・8020童話賞・ハッピースマイルフォトコンテスト）
- ・講演：平田幸夫（神奈川歯科大学社会歯科学講座教授）
- ・パネルディスカッション（パネリスト）近藤正明・後藤みはる・井上朋子・植松 明

歯の博物誌



お歯黒は 女性の身だしなみ

お歯黒は「鉄漿」ともいい、婦女が歯を黒く染めた風習です。一説によれば日本のお歯黒の風習は古墳時代から始まったと言われ、そのころの埴輪の中にお歯黒をしたのが見受けられます。日常の風習になったのは平安時代になってからのことで、平安中期になると、女性だけでなく男性もするようになりました。そのきっかけは、後三条天皇の時代の一人の公卿の気まぐれからだと言われています。その公家は、自分の顔を女性のように柔和に見せるためにお歯黒をしました。それ以降、女性の関心を引こうとして男もお歯黒をする習慣ができました。そして平氏が公家のまねをし、武士も歯を黒く染めるようになりました。

「女の歯を染めるは必ず懇談定まりてのことなり、黒色は変亡せざる故、夫婦の間も変わるまじとの義なり」と記されていて、武士は忠臣二君に仕えず、という心意気を、女性は貞節すなわち二夫にまみえず、という大切な誓いの意味を持っていたのです。しかし、戦国末期には鉄砲を導入したスピードのある戦いとなったため、お歯黒をする暇もなくなり、武士のお歯黒は姿を消してしまいます。一方、女性のお歯黒ますます盛んになり、お歯黒をしない女性は女性でないといまで言われるようになります。日本の社会に深く浸透したお歯黒が姿を消すのは、明治になってです。政府がお歯黒をするのは古い制度であるからと禁止令を出すのですが庶民はなかなかやめようとしませんでした。そこで、皇后と皇太后が自らすすんでお歯黒をやめて模範を示したことによりお歯黒の風習は急速に姿を消したのです。しかし、皮肉なことにこのお歯黒が、むしろ歯予防に非常に有効だったことが現在になってわかってきました。

? 気になる言葉

皆さん、「ドライマウス」ってご存知ですか？
ドライマウスとは、何らかの原因で唾液の量が減り、口の中が乾いてしまうことです。日本語では「口腔乾燥症」といいます。何らかの原因としては、精神的ストレス、加齢、糖尿病などの全身的な病気、薬の副作用、口呼吸や喫煙、唾液腺の病気などが原因として挙げられますが、いろいろな原因がかさなり合ってドライマウスになることが多いようです。ドライマウスが必ずしも「病気」とはいえませんが、何か弊害があれば治療の必要があります。

「ドライマウス」

症状としては、口の中の違和感（口の中のネバネバ感、舌苔の増加）、痛み（乾きからおこる舌のヒビ割れ等）、味覚の異常・口臭を感じるようになります。ひどくなると夜間に口の渴きにより目が覚めてしまう、頬や唇の粘膜が歯に貼り付いてしまい会話や食事がしにくくなる、入れ歯が装着しにくく安定しない、などの症状がみられます。

唾液の量が少ないとムシ歯や歯周病になりやすいので丁寧に歯みがきをすることが重要です。「どの病院の何科にかかればいいのか？」という質問をよく受けますが、全身的な病気からくる場合、内科などの他科との連携が必要ですが、まずは歯科医が主役となって治療を行うと考えてよいでしょう。お悩みの方は、まずは一度かかりつけの歯科医師に相談してみてもいいでしょうか！?

よい歯でよく噛みよいからだ 「8020運動」

美味しく食べるために大切な「歯」。
もしなかったら冠や入れ歯などで、しっかり噛めるように治療しましょう。

健康で長生きをするために —— みんなの願い「8020」

食べることは、命を支える大切なこと。からだの健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができます。「8020」—— 80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きをするための大切な目標といえるのです。

美味しく食べるために必要な歯の本数

18~28 歯	フランスパン	堅焼きせんべい	
たくあん	酢ダコ	スルメイカ	
6~17 歯	せんべい	れんこん	かまぼこ
おこわ	きんぴらごぼう	豚肉(薄切り)	
0~5 歯	ナスの煮付け	バナナ	うどん

(新庄ら 1985~86年)

(厚生労働省・標準的な健診・保健指導プログラム(別冊)保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」より)