

はち まる にい まる 8020



第14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

「平成22年度 8020推進静岡県大会」が掛川市生涯学習センターで平成23年1月22日(土)に開催されます。今回は掛川市・菊川市・御前崎市の3市が協力して、一緒に行われます。県西部地区では初めての開催で、前回の富士大会に負けないようにと、各市・地元歯科医師会共にはりきって準備を進めています。

8020運動は80才で20本以上の歯を残す運動で、いればものを噛む力がそれほど衰えないという事がわかっています。よく噛むという事が身体の健康につながり、活発な自分の人生がおくれることとなります。それに加えて今回は「美しさ」についても考えたい



8020健康静岡21推進会議委員

小笠掛川歯科医師会会長 水野 信幸

「8020推進・静岡県大会 in 掛川・菊川・御前崎」を迎えて

掛川市紹介

◎わがまち掛川

掛川市は、市北部に標高832mの八高山をはじめとする山地、市中部に小笠山丘陵、市南部に遠州灘に面した砂浜海岸が広がる、起伏に富んだ多自然のまちであり、従来から、掛川城・横須賀城・高天神城が築造され、城下町として発展。東海道の宿場町として栄えてきました。また、昭和54年には全国に先駆けて「生涯学習都市宣言」を行い、市民1人1人の充実した生きがいと、郷土に愛着を持てるまちづくりを進めてきました。

◎みどころ

掛川城天守閣・御殿、二の丸美術館、二の丸茶室、つま恋、加茂菖蒲園・掛川花鳥園、三熊野神社春の大祭、横須賀城跡、高天神城跡、吉岡彌生記念館。



掛川城

と思います、アンチエイジングの第一人者でマスコミ等でも大評判の宝田恭子先生(歯科医師)を講師として迎え、8020で美しく年齢をかさねるというテーマで大会を進めていく予定です。健康で美しく歳を重ねていくために何が必要なのか

皆様と一緒に考える大会になれば良いと思っております。特に若い女性の方には興味深い話が聞けると思われます。ぜひ推進員の方々も友人を誘ってご参加下さい。皆様「8020推進静岡県大会 in 掛川・菊川・御前崎」でお会いしましょう。

予告

「8020推進・静岡県大会 in 掛川・菊川・御前崎」開催

テーマ

「8020で美しく年齢をかさねる」 ～“今”ははじめよう、伝えよう 未来に続く健口づくり～

日時：平成23年1月22日(土) 13:00～

会場：掛川市生涯学習センター(掛川市御所原17-1)

〈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・ハッピースマイルフォトコンテスト)

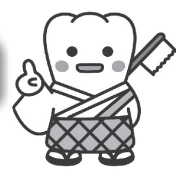
・基調講演：宝田恭子先生(日本アンチエイジング歯科学会理事等)

・講演：地元代表者



宝田恭子先生

歯の博物誌



「馬も人も 歯で健康チェック」

以前、日本最強とされる競走馬ディーブインバクトがフランスの凱旋門賞を走り話題を呼びました。競走馬とは競馬場をそう快に走る馬のことです。

彼らは元来、草食動物なので、字のごとく草を食べ生きています。草は、体に取り込まれても肉などのタンパク質と違い非常にエネルギー効率が悪いいため、馬など自然に生きている草食動物は一日十六時間以上も草を食べ続けています。ところが、競走馬となるとこれではエネルギーが足りないので配合飼料などを短時間で食べさせて体を維持させています。

馬も、ゆっくり食べたいものを短時間で食べさせられ、強制的に走らされるストレスから、飼馬桶やきゅう舎の柱や戸をかじるこ

とが多く見られます。その結果、競走馬では前歯が摩耗して結果、開咬(かみしめた状態でもすき間ができる)になります。

そこで、馬にゆっくりとエサを食べさせるため網の中にエサを入れたり、飼馬桶の中に石を入れたりしてエサを食べる時間を長くする工夫をして、ストレスをかけさせないようにしています。食べ物をゆっくり食べる。よくかんで食べる。これがストレスの発散にもつながるといわれています。

馬は前歯と前歯がちょうど一致している切端咬合がよいとされています。競走馬を目利きするときのポイントになります。また食欲が落ちると、歯に問題があることが多いとされます。馬や牛はえらが張っているほうがよい馬、よい牛といわれています。

ストレスで歯がすり減る健康状態のチェックに口の中をみる：動物も人間も同じことが言えそうです。



噛む噛む Come On! 健康医療日本一掛川

掛川市保健予防課長 山崎貞子

掛川市ではこれまで歯科医師会の先生方や在宅歯科衛生士の皆さんと共に、妊婦さん(胎児期)から高齢者までを対象に、むし歯予防・歯周病予防・介護予防など、幅広く歯科保健の向上に取り組んできました。私が就職した30年ほど前に比べると、歯科医院の数がずいぶん増えて受診しやすくなり、フッ化物塗布・洗

病気の予防は大切だと誰もが思うことですが、病気になるまいと身にしみてその大切さに気づきにくいものです。

掛川市では今、「健康医療日本一」「環境日本一」「市民活動日本一」の3つの日本一を目指してまちづくりを進めています。私たち保健予防課では、「健康はなまの教室」を開催し、市民の皆さんに自分や家族、地域の健康状況がどうなのか知っていただくことから始めることにしています。歯とお口の健康については、歯科医師、歯科衛生士さんに

担当していただく予定です。また、来年1月22日には、8020推進静岡県大会が掛川市生涯学習センターで開催されます。多くの市民が関心を持ってご参加くださるよう、8020推進員養成研修会をはじめ、保健委員・健康づくり食生活推進協議会の活動の中でも、歯とお口の健康についての普及啓発を進めていく計画をしています。是非「8020推進静岡県大会in掛川・菊川・御前崎」において下さい。

「健康であるための 歯と口の関係」

お口の中の2大疾患であるムシ歯と歯周病。できればかかりたくない病気ですよね。

ではこのムシ歯や歯周病を予防することは私たちにどのような良い影響をもたらすのでしょうか。もちろん食事をおいしく味わって食べられるようになる事は言うまでもありませんが、よく咬むことによって脳の活性化が盛んになり、また唾液の分泌が多くなることなどから老化予防やほけ防止になると言われています。つまりアンチエイジング(若返り効果)も期待できるわけですね。

また、運動能力にも深く関係しており、歯が悪いためにしっかり咬めないと、グッと食いしげられないので全身に力が入りませんしバランス感覚も悪くなります。一流のスポーツ選手はお口の中にも気を配っている人が多いそうです。

さらに歯並びが悪かったり歯の色に自信がない人は、話すときに手で口を覆ったり、大きな口で人前で笑うことも避けますし、そのため内向的になりストレスの原因にもなるでしょう。そうなるとコミュニケーションがうまく取りづらいですね。つまりムシ歯や歯周病の予防がお口以外のところにもいろいろ影響してくるということです。

明るい生活や心の健康の為に、お口の中には十分気をつけたいものですね。