はちまるにいまる
8020
自分の歯で噛めるっていいな
8020
第15号
推進員だより
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

三島市8020推進員会　奮闘記

三島市8020推進員会 会長　南方　甫

平成15年に産声を上げたこの会も8年を迎えることとなりました。

この間「健康で豊かな人生を送るために80才になっても20本以上自分の歯を残そう」をスローガンに8020運動を展開して参りました。

我々メンバーの前身が、自治会の保健委員であったので、歯に関しては全くの素人集団でした。しかし此処まで続けてこれたのは三島市保健センターの協力と三島市歯科医師会の先生方のご指導のお陰でした。

我々の活動は

1．紙芝居の上演

紙芝居は静岡県歯科医師会から提供された3本の紙芝居「迷子になった前歯」・「指きりげんまん」「ミュータンス星の陰謀を打ち砕け」の3本です。A3の紙芝居の原画をA0拡大し、枠は分解・組み立てがし易い様に手作りで、持ち歩き易い様にしています。

そして見る人の条件に合わせ、この中から1本を選択し上演します。

特に「ミュータンス星の陰謀を打ち砕け」の紙芝居は「迷子になった前歯」を既に見てる子供達から「見た、知ってる」の囁きがあり、もう一つ新しい紙芝居を子供達のために作ってあげたい、という会員願望から生まれたものです。

この作成には我々推進員が中心になり、県歯科医師会の募集した童話集の中から、久永幸乃さんの童話を選び、8020健康静岡21推進会議・三島市・平野ますみ先生・県立三島高等学校美術部等のご協力を得て完成したものです。

2「歯のおはなし」と「歯磨き指導」

自作のキャラクターを使い、乳歯から永久歯に変わる理由、抜けた歯はどうするの、と言った子供達から出た素朴な質問などを取り入れてお話します。上手な歯磨きの指導は夫々の子供達が持参した歯ブラシで、大きな歯の模型「ハックン」を使い子ども達と対話形式で実施します。

3．健口体操～口唇・舌体操

口の機能を高め、唾液が良く出るようにすると、舌が滑らかに動いて飲み込みやすくなります。

10枚の口の動作の絵を首からぶら下げ、子供達には頭にお面のように被らせ、童謡の「結んで開いて…」のメロデーにあわせてお口の体操をやります。

時には先生・父兄の方にも参加してもらい和気あいあいの中で、楽しく出来るお口の体操です。

4．8020サンバ体操

県歯科医師会から提供されたサンバ体操（座りバージョン）は矢崎照子先生のご指導により、メンバー全員で、8020推進静岡県大会2007で発表御披露致しました。ですからメンバーの誰もが、サンバ体換をやってみせることが出来ますので、4～5人が前に出て実演します。

子供達は振り付け・ポーズは分かりませんが、軽快なサンバの曲に、見よう見まねで手足を合わせて動かしてます。

これは約1時間に亘る緊張をほぐすのための目的で、手足はバラバラでも、肩ほぐしの柔軟体操として、有効に活用します。

会の発足依頼、約70箇所の幼稚園・保育園をめぐり「歯磨き」の大切さを訴えて参りました。

その度に私たちは真剣に、キラキラした眼差しで見る数多くの憧、そして別れ際に「有難う御座いました」と大人びたねぎらいを振りまいてくれながら、小さい、柔らかい手を差し伸べて握手をしてくれます。そこから伝わってくる暖かい感触に私たちは沢山のエネルギーを貰い、次のパワーに繋げることが出来てます。

今後はこの活動を歯科衛生士専門学校の学生さん達の協力を得て、老人保健センターにも展開できればと思っております。

わがまち紹介

◎わがまち菊川

粟ヶ岳の麓から流れ出る一級河川「菊川」。その中流域に広がる小笠平野に誕生した菊川市は、ＪＲ菊川駅と東名菊川ＩＣを有し、県の中西部に位置し、人口約49,000人、東西約９km、南北約17km、面積は94.24㎢になります。

東に日本一の大茶園牧之原台地を擁し、南には水田地帯が広がります。温暖な気候に恵まれ、農業と工業の調和がとれた自然豊かな田園都市です。

この鮮やかな緑に包まれた地域で、感性豊かな人づくりと緑を大切にした地域環境づくりに取り組み、歴史と文化を大切にし、温かな心をもつ住民が平和な暮らしを育み続け、いきいきとした笑顔と活力が生まれるまちを、次の世代に継承することを目指していきます。

上倉沢棚田「千枚田」

◎みどころ

応声教院、黒田家代官屋敷、横地城跡、丹野池、火剣山キャンプ場、上倉沢棚田、大茶園

◎わがまち　御前崎

御前崎市は、北部は牧之原台地から続く丘陵地帯、南部には御前崎灯台の建つ岬、遠州灘海岸の砂丘地帯が広がり、豊かな自然に恵まれています。また、物流・エネルギー基地としての基盤も整備された商・工業的に恵まれた地でもあります。遠州灘沿いには最先端技術を結集した浜岡原子力発電所が立地しています。将来都市像である「海と緑と笑顔が　きらり輝く　御前崎」の実現を目指しています。

◎みどころ

御前崎灯台、御前崎ケープパーク、マリンパーク御前崎、なぶら館、アカウミガメの産卵地、浜岡原子力館、あらさわふる

御前崎灯台

平成22年度 8020推進静岡県大会 in 掛川・菊川・御前崎

「8020で美しく年齢(とし)をかさねる」

～“今”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)　13：00～16：00
会　場：掛川市生涯学習センター ホール（掛川市御所原17-1）

【日　程】

12：00　開　場　・各団体による展示物の掲示
　　・掛川市食推協による健口食の試食
　　・掛川茶商協同組合による掛川茶の呈茶サービス

13：00　開　会
　　挨　拶
　　表　彰　・8020県民表彰(県知事賞)
　　・8020推進財団理事長賞
　　・8020童話賞
　　・ハッピースマイル
　　フォトコンテスト賞
　　8020サンバ体操
　　（「掛川市立乳幼児センターすこやか」園児出演）

14：00　講　演　『8020で美しく年齢をかさねる』
　　日本アンチエイジング歯科学会常任理事　宝田恭子 先生
　　※鏡をご持参ください。

15：00　会場まるごと「8020なぞなぞ大会」
　　クイズに答えながら頭も体も歯もアンチエイジング
　　出　演　・8020達成者
　　・御前崎市　健康づくり食生活推進協議会
　　・掛川市　保健活動推進委員会
　　・菊川市　フッ素サポーター「チーム菊川」
　　・小笠掛川歯科医師会員
　　・宝田恭子 講師

16：00　閉　会

※司会：牧野光子（フリーアナウンサー）

宝田恭子 プロフィール

1956年 東京都生まれ。
日本アンチエイジング歯科学会常任理事
すいみん改善インストラクター
くちびる美人エクササイズインストラクター
現在東京都江戸川区に宝田歯科医院を開業。
くちびるエクササイズを従来の歯科治療に積極的に取り入れつつ、顎関節症、ホワイトニング、義歯等、歯科治療と口元の美しさの関係にも心を砕き、筋肉トレーニングの大切さを広める活動にも尽力。
心身共に元気になった笑顔の患者さんを送り出したいという気持ちで、毎日診療所に立つ。

アンチエイジング

いま、アンチエイジングへの関心が高まっています。アンチエイジング(Anti-aging)とは日本語で言えば「抗老化」「抗加齢」で、体の老化が進むのを緩やかにし、若々しい体をいつまでも保とうというのがアンチエイジングの考え方です。

お肌がたるんだり、お腹が出てきたり……。誰でも年齢とともに「若々しさ」が失われていきます。

たとえば、歯が抜け、入れ歯（義歯）をするようになると自分の歯で噛んでいたときと比べて、明らかに生活の質（QOL）が落ちてきます。QOLが落ちると肉体的にも精神的にも大きなダメージを受け、生きる活力が減じ、ひいては、脳の老化スピードも速まっていくことがわかってきました。

お口は食べる、飲む、話すといった人間の根本的欲求を司る器官です。お口の機能が落ちると、とたんに加齢のスピードが速まり早く老け込むことになります。

歯周病や糖尿病、高血圧症は、年をとるから発病するのではなく、長年の間違った生活習慣によって引き起こされます。

生活習慣をあらためて発病を防ぐことができれば、老化を遅らせることも可能なのです！

毎日使うお口にもっともっと注意を払い、きちんとケアしていくことこそが、アンチエイジングの第１歩です。

お口の若さを保ち、体全体の若さを保ちましょう。