

はち まる にい まる 8020



第17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

「現場の悩みから、課題解決へ」

静岡県8020推進住民会議委員

静岡県介護支援専門員連絡協議会 副会長 栗倉敏貴



このたび、静岡県歯科医師会担当理事の先生より、介護保険のケアマネジャー（介護支援専門員）の職能

団体からも8020推進住民会議へ参加せよ、とのご推薦をいただき、委員の末席を汚すこととなりました。新参者ですので、場違いな発言もあろうかと思いますが、県内各地で活躍されている推進員の皆様に多少なりとも資するような提案をさせていただくことができれば、幸いに存じます。

私は、浜松駅の近くで居宅介護支援事業を開業しています（ちなみにケアマネジャーの大部分は病院・施設・企業などの職員で、開業型は少数です）。介護が必要な高齢者が、在宅でどのように暮らしていきたいのか、どのような支援を受けければ生活の中の課題を解決できるのか、ということの評価して、必要な保健・医療・福祉サービスを結び付けていく仕事をしていきます。

ケアマネジャーは広く浅く（深くても良いのですが）、保健・医療・福祉のあらゆる分野にわたる知識を持ちながら、相互の連絡調整をしていく役割を持っていますので、高齢者や介護者と向き合う在宅の現場では、悩みごと相談への対応が仕事のうちの少なからぬ比重を占めています。そのような相談の中には、しばしば歯科・口腔保健に関する内容のものがあります。「歯が痛くて食べられない」「入れ歯が合わない」「口の中が渇く」「口腔内に食べかすが残る」等々。そのため、私たちは研修で歯科医師会の先生方からご講義をいただきながら、どのような相談にはどのような対応すべきか、少しずつでも知見を深めていくように努めています。その一方で、歯や口腔の不健康や不具合に関して、「こうならぬためには、どうしたら良いか」という課題を、より広域的、草の根的な形で解決していくことの重要性も感じています。

正直に申し上げれば、私もこれまで身近にどのような推進員の方々がおられ、どのような普及啓発活動がされているのか、あまりよく理解しないうまま仕事をしていたことも事実です。この会議に参加させていただいて、若年層の行動変容を勧奨することが、将来的に高齢者の歯や口腔の健康につながるということを、改めて認識する機会を得ました。今後、世代を超えた歯科・口腔保健の推進に向けて、私たちケアマネジャー

が何らかの役割を担うことができれば、嬉しいことです。今後ともよろしくお願いたします。

「平成23年度 8020推進・静岡県大会 in 三島」開催



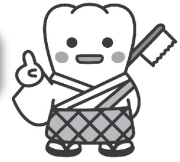
日時：平成24年2月4日(土) 13:00～
会場：三島市民文化会館（三島市一番町20-5）

〈大会概要〉

- ・ 8020表彰
- ・ 基調講演：宝田恭子先生「美しく年齢を重ねるために」(仮題)
[歯科医師・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]
- ・ 講演：開催地8020推進員



歯の博物誌



「江戸時代の日本ツゲ材で入れ歯」

ヨーロッパで初めて総入れ歯を作ったのは、近代歯科医学の祖といわれるフォード・シヤールです。一七二八年に書かれた「歯科外科医」に彼が考え出した総入れ歯の製作方法が図解されています。内容はスチール製の平板なバネで義歯を歯肉に固定するというもので、食事をするには熟練が必要で、実用性には程遠いものでした。

日本の隣の中国や韓国は文献に両国とも義歯に関する記述があります。

十世紀以降に中国で作られた義歯が十二〜十三世紀ごろに韓国に伝わったとさ

れていますが遺跡や古墳から義歯が出土したことがなく、まったく残されていません。古くから定着している儒教の教えでは、義歯を使用するのは極めて卑しいことで、身分のある人にはふさわしくないと考えられていました。

そのような宗教的な思想が関係し、総入れ歯はほとんど作られなかったと思われま

日本の場合、江戸時代、歯科医学において「口中医」と呼ばれる専門医が誕生しました。しかし「口中医」は義歯にはあまり関心を示さなかったといえます。その代わり、需要の高かった義歯の製作にかかわったのは「入れ歯師」と呼ばれる職人でした。

内容は蜜蝋による顎の型取りを行い、その型に合わせてツゲの木を彫って床をつくり適合するように調整しました。歯の部分は、初期はツゲ材で一本彫りをしていましたが、やがて自然に見える素材が選ばれるようになっていきました。

このころの女性の歯はお

歯黒のため、黒檀や黒柿、黒い石、男性には、象牙や蝋石または人間の歯が使用されました。

見た目より実用が重視される奥歯には、金属の鋸が使用されました。

繊細な気配りと精巧な技術は日本人ならではのものです。

こんなにある「よく噛む」ことの効用

- ひ** 肥満予防
肥満中枢が刺激され、ふとりすぎを予防。
- み** 味覚の発達
噛んでわかる食物の味。
- こ** 言葉の発音ははっきり
口の機能が発達し、はっきり発音できる。
- の** 脳の発達
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。
- は** 歯の病気予防
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。
- が** ガン予防
唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。
- い** 胃腸快調
胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。
- ぜ** 全力投球
心身が健康になり、力いっぱいあそんだり仕事したりできる。

ひみこのはがい〜ぜ!

日本学校歯科医会誌(第61号)より

あらためて「8020運動」とは

8020運動は、今から20年以上前に、当時の厚生省・成人歯科保健検討会の答申をきっかけとして全国に広まりました。静岡県では平成元年より始まり、今として認められています。

8020運動とは、80歳

になった時に、自分の歯が20本以上残そう、20本以上あれば、ある程度、何でも噛めて、美味しく食事をとることができ、そうすれば、生涯を通して、心身共に、元気に健康に過ごすことができるという「丈夫な体は、丈夫な歯から」ということ

を広める運動です。

それは「噛む」と唾液がたくさん分泌され、その中に入っているホルモンや何百種類という酵素が食物と一緒に胃に入り、体にまわって細胞を元気にするからです。

ただ単に、20本以上歯があればそれでよいのかと言いますとそれは違います。

歯がたくさんあっても、歯周病等により歯がグラグラしては、しっかりと奥歯で噛むことができません。これでは意味がないのです。逆に、自分の歯が20本以上なくても、入れ歯をして、奥歯でしっかりと噛むことができれば問題はありません。

80歳で20本以上自分の歯を残すためには、若い頃からのしっかりとした口腔ケアの習慣が必要です。ですから8020運動は、歯の生え始める赤ちゃんからお年寄りの方まで、すべての世代の人のための運動だといえることができます。

みなさん、たくさん噛んで元気な体をつくりましょう。