

はち まる にい まる
8020



第32号

発行：静岡県8020推進住民会議
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運動推進本部

推進員だより

「身体にも頭にもよいこと」

静岡県8020推進住民会議委員
静岡県歯科衛生士会会長

森野 智子



咀嚼とは、「口の中で食物をよくかみ砕き、味わうこと」だ。自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食物を咀嚼でき、食事をおいしく食べることができると言う。咀嚼は歯がなければできない。そして、その歯は多ければ多いほどよい。キンピラごぼう、酢だこ、するめいか、たくあん、じゃこ、ナッツ。噛めば噛むほど味わいが増す食品は多い。

今年6月2日に厚生労働省が発表した2016年歯科疾患実態調査の結果で、8020を達成した人の割合が51・2%となった。50%を超えたのは史上初だ。80歳の人たちの半分以上が好きな物を自分の歯で咀嚼して食事を楽しむことができて

きている。咀嚼能力が高い人は、健康維持に欠かせないたんぱく質をはじめ、様々な栄養素をバランスよく摂取できる。歯を守ってよく咀嚼することで、健康な身体を維持できるといっわけだ。

一方、咀嚼という言葉は、「言葉や文章などの意味・内容をよく考えて理解すること」という意味でも使われる。言語能力（知的能力と言ってもよい）が高い人の文章は、読めば読むほど味が出てくる。心に沁みて、身体に活力をみなぎらせる。それは、良質の食物が体内に吸収され、血と肉に変わっていくのと同じだ。この「咀嚼」に必要なのは、言語能力だ。

歯を守るには、適切なセルフケアと定期的な歯科受診が必要だ。では、言語能力の維持と向上に必要なものは何だろう。そう言えば、噛むことが脳に良い影響を

与えることを示唆する論文があった。歯を多く持つ人は、噛みごたえのある食品をよく噛むことができるため脳に刺激が与えられ、それが脳の働きを活性化させるといなのだ。もしかしたら、歯を多く持つ人は、よく噛むことで、肉体の健康だけでなく、知的能力も維持しているのかもしれない。

英語にBody and Mindと

いう表現がある。「肉体と精神」と訳されることが多いのだが、mindは「精神」ではなく、「知的能力」という意味だ。咀嚼は、肉体にも知的能力にもよい影響を与えているのだ。そんなことを改めて考えさせられた、今回の歯科疾患実態調査報告だった。次回の調査にも期待したい。

口は奥が深い。

予告

「平成29年度 8020推進・静岡県大会 in 島田」開催

日時：平成29年11月5日(日) 13:00~16:00
会場：プラザおおり(島田市中心町5-1)

〈大会概要〉

- ・表彰
 - 8020県民表彰(県知事賞)
 - 8020推進財団理事長賞
 - 8020図画ポスター
- ・保健活動発表
 - 島田市立初倉中学校
 - 島田市健康づくり食生活推進協議会
- ・講演：北折 一氏
(元NHK「ためしてガッテン」プロデューサー)

オーラルフレイルチェックを 実施して

平成29年6月4日(日)
三島市生涯学習センター
「第31回歯と口の健口まつり」にて
三島市8020推進員会
会長 本間勝雄

今回のオーラルフレイル
チェック取組に当っては、
三島市歯科医師会・三島市
健康づくり課・8020推
進員会で事前会議を開催し
ました。
8020推進員は受付・
フレイルチェック・移動係
を担当
○参加者の人数予想を30人
(結果32人)

- 8020健診で受診した
人をオーラルフレイルチ
ェックに誘導する
- 少ない場合も考え、概ね
65歳以上もチェック可
とした
- 機能チェックは6機能チ
ェックを1組(2人1組)
で全部対応する方法
- チェックシートは歯科医
師が説明
- 推進員の補佐役と歯科衛
生士をお願いした
- 受付2人、機能チェッ
クは1組(2人1組)が滑舌
チェックから咀嚼ガムテス
トまで行うことに決めた。
理由は、6機能のブース
を回るのは高齢者にとって
負担が大きいこと。
オーラルフレイルチェッ
ク実施に当りマニュアルを



作り2回(6時間)練習。
練習には、保健センター
の職員の方にも参加者とし
て協力して頂いた。
また、事前に当日の担当
者を決め独自に練習を行っ
た。
当日は3組(2人1組)
を予定していたが参加者が
多い場合を想定して4組体
制を引いた。(結果は3組
で可)
講評・反省
初めての試みであるオー



ラルフレイルチェック実施
としては成果があったもの
と思う。
今後、取組方法に対し課
題もあったものと思慮する
▼目標30人に対し32人(男
女不詳資料手許無し)▼人
が回る順路がはっきり分か
るように、表示が欲しい▼
オーラルフレイルチェッ
ク担当者からは各機能別にチ
ェックコーナを設けてみた
らと云う声もありました。
(1人の負担が大きいため)
▼担当者が機能チェッ

の説明をするときに、や
って見せるのもよいが、フ
リップを作って、机の上
において同時にするとより説
明しやすい。▼今回、時間
短縮のため受付時にガムを
かめる人は待っている時間
に機能チェックを済ませて
しまう方法を取り入れた。
(練習時より時間短縮が図
れた)▼ガムを噛む度合を
はつきりさせておいて欲し
い。(強く噛む・普通・左
右どちらでもよい等)
なんとといっても私自身変
わったことは、年2回歯科
医院を定期受診するように
なりました。きっとこれは
8020推進員になった意
識の芽生えでもあり、これ
からも継続し、自分の歯や
口の健康を保っていきたい
と思います。さらに各種健
康講座に参加して歯や口
に関することだけでなく、さ
まざまな知識を得る努力を
しています。
今までに市外の8020
活動として、県大会(三島、

浜松、沼津等)にも参加しました。市内での活動は年数回の8020推進員の会合や研修会、地域での行事等があります。この活動には、裾野市健康推進課、駿東歯科医師会が協力しています。いつでも親切丁寧に対応し、面倒見も良く大変頼りになる存在です。だから我々も頑張る気力が湧いてきます。

今後も積極的に知識向上に努め、仲間と一緒に活動を続けていきたいと考えています。



平成29年6月11日(日)
沼津市：プラサヴェルデ
「Let's go歯ツッピーウィーク」にて

沼津市8020推進員会
会長 原 明子

6月11日沼津市のプラサヴェルデで「オーラルフレイル・チェック」を行いました。

当日の対象者は「8020達成者」の方々。全員八十歳になっていらっしゃるのにとってもお元気でお口の健康に対してとても高い意識を持っていらっしゃる方ばかりでした。



まず、チェックシートへの記入。アンケートのみ記入していただければ良いのに最後まで書くかと思う悩んでいる方がいました。もう少し分かりやすい記入用紙にならないかな?と思いました。

そして、いよいよチェックスタートです。

- ① 滑舌テスト
 - ② 咀嚼チェックガム
 - ③ 舌の突出
 - ④ 頬膨らまし
 - ⑤ 咬筋触診
 - ⑥ 飲み込み
- の6つの機能テストを行いました。

③、④に関してはなぜこんなことをするのかとおっしゃった方が何人かいました。

最後の飲み込みについては自己申告になっていきますので?回、?回とか「えっ」という数をおっしゃる方が何人かいました。これもこれからやり方を考えていった方がよいのかと思いました。

チェックが終わりリーダーチャートが手元に届くまでの時間がかかり過ぎだと思われました。

また、待っている間に「お口の体操」をすることになっていましたが、体操の説明の絵と文がリーダーチャートの裏に印刷してあった



ので、これからは最初から別に渡した方がよいのではと思われました。

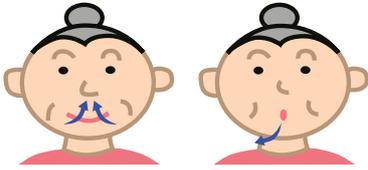
そして、手元にチェック票が渡ったら終わりではなく歯科医師から一言説明があった方が「意識付け」なるではないでしょうか。

今回オーラルフレイルチェックを8020推進員として参加させていただきました大変勉強になりました。まだまだ、「オーラルフレイル」という言葉を聞いたこともない方が大勢いらっしゃると思います。普及事業にも協力させていただきますと思っています。



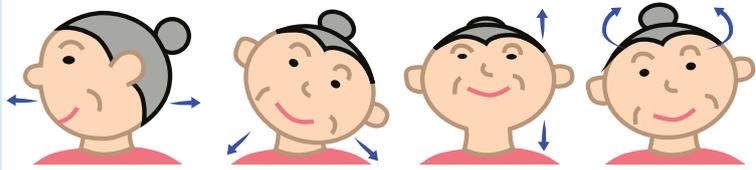
お口の体操

① 深呼吸



鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

② 首の運動（咀嚼機能アップ）



左右を向く

左右に傾ける

上下を向く

回す

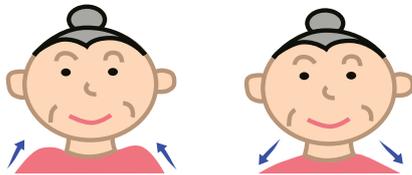
左→正面→右
→正面

左→正面→右
→正面

下→正面→上
→正面

左回り→右回り

③ 肩の運動（咀嚼機能アップ）



上下

ゆっくりあげ、ストンと下ろす。

腕を回す

前回し→後回し

④ 頬の運動（お口まわりの筋力アップ）



片方ずつ頬を膨らませる

両方頬を膨らませて両手をあて「ぶっ」とつぶす。

⑤ 顔の運動（お口まわりの筋力と咀嚼機能アップ）



口を尖らせて「ウー」

口を横に広げて「イー」
上を向いて口を横に広げて「イー」

⑥ 耳下腺マッサージ（むせ予防効果）



両手を頬にあて、ゆっくり円を描くようにマッサージ
前回し→後ろ回し

⑦ 舌の運動（滑舌アップ）



前に出す

左右に動かす

唇をゆっくりなめる

⑧ 発音（滑舌アップとむせ予防効果）



大きな声で、ゆっくりと口や舌を動かす
「パ」「タ」「カ」「ラ」
「パンダのたからもの」

《お口はいのちの入り口 ころの出口》

楽しく食べてオーラルフレイルを予防しましょう

一般社団法人 静岡県歯科医師会
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3丁目3番10号
TEL 054-283-2591(代) FAX 054-283-3590
<http://www.s8020.or.jp>