

はち まる にい まる
8020



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

第37号

推進員だより

「健康長寿を願う」

静岡県8020推進住民会議委員
三島市8020推進員会会長

本間 勝雄



私が8020運動に携わって17年。三島市8020

推進員会は平成15年5月に発足。平成27年から会長を引き継ぎ、現在に至っています。発足当時は「8020運動」の活動を如何に推進していったらよいか、暗中模索の活動でした。現在は、活動基盤もでき、その路線を推進しています。8020運動の目的である「80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう。」も厚生労働省・日本歯科医師会が平成元年に掲げた50%（当時は7%位）の目標も平成28年に51・2%を達成することができました。

しかし、私が疑問を持ったのは、8020運動の活動をしている中で、20本以上の歯があればよいのか。20本の歯があっても、噛めない、嚥んだものを吞み込めない人が多くおられることです。

シニアクラブや婦人会に呼ばれた時に「健口体操」・「唾液の働き」を講和の中に取り入れ口腔機能の大切さを知って頂くように努めました。

最近、「オーラルフレイル」（歯と口の機能低下）という言葉聞くようになったと思います。健康な状態と要介護状態の中間の状態を「フレイル」と言います。この状態になると、ほとんどの人に口や歯の衰えが生じてきます。

静岡県の健康寿命は全国で2位。男性72・15歳、女

性75・43歳、男女計73・82歳。トップの山梨県との差は0・11歳です。

日本人の死因の第1位が、第2位心疾患、第3位老衰、第4位脳血管疾患、第5位の肺炎と第7位の誤嚥性肺炎を加えると9・7%になり第3位の老衰8・0%を上回ります。口の中はバイ菌でいっぱいです。

高齢者は口の手入れを怠りがちです。

私達推進員は、三島市、三島市歯科医師会と協力して、8020運動と「オーラルフレイル」の予防活動をシニアクラブ・コミュニティクラブ等に参加して多くの人に口腔ケアの大切さを伝え健康寿命を延ばせばと願っています。

予告

8020推進・静岡県大会

日時：令和3年2月21日（日）
13:00～16:00

会場：静岡市民文化会館「中ホール」
（静岡市葵区駿府町2-90）

〈大会概要〉

・表彰

8020県民表彰（県知事賞）

8020推進財団理事長賞

図画・ポスターコンクール最優秀賞

・保健活動発表

・講演

「歯科衛生士」を「ご存じですか？」

静岡県歯科医師会理事 櫻井 剛史

口から食べる幸せ・話す喜び

「食べる・話す・笑う」ことは人の最も根源的な営みです。歯科衛生士は歯と口の健康管理を通して全身の健康をサポートする国家資格の専門職です。現在、「歯科衛生士」の需要は大変高く、2018年度の求人倍率は21倍でした。

歯科衛生士の仕事

次の3つの業務が法律に定められています。

① 歯科予防処置

歯・口腔の疾患を予防する処置として、「フッ素塗布」等の薬物塗布、歯垢や歯石など、口腔内の汚れを専門的に除去する「機械的歯面清掃」など、予防的な医療技術があり、歯科衛生士はこのような歯科予防の専門家です。

② 歯科診療の補助

歯科診療補助の範囲は多

岐にわたり、歯科診療を円滑に行うために大切な役割を果たしています。

③ 歯科保健指導

歯科保健指導は幼児期から高齢期までのライフステージにおいて、また、健康な人、病気や障害のある人など、すべての人に必要な支援です。また、要介護者（児）への訪問口腔ケアも必要とされています。さらに、食支援、口腔機能訓練なども新たな歯科保健指導の分野で期待されています。

口腔と全身のかかわり

近年、お口の健康が体の病気と大きく関係しているという事が様々な研究からわかってきています。これらの病気を予防する一助として歯科衛生士は大きな役割を担っています。

『糖尿病と歯周病』

歯周病と糖尿病は相互関

係を認めます。歯周病は糖尿病の第6番目の合併症と言われています。

『がん治療と歯周病』

薬物療法（抗がん剤）や放射線治療ではお口の中に副作用が出る場合があります。また、手術の前に歯科にかかる事により、予後が良くなることもわかっており、最近では多くの病院で手術前の歯科受診を勧めています。

『心臓病と歯周病』

歯周病菌が心臓に入り、細菌性心内膜炎を引き起こしたり、動脈内にプラーク（細菌塊）を作ったりして、狭心症や心筋梗塞を引き起こすことがあります。

『誤嚥性肺炎と歯周病』

唾液中の歯周病菌が気管に入り、肺炎を起こします。

『認知症と歯の関係』

歯がほとんどなく義歯を使用していない人、あまり噛めない人、かかりつけ歯科医院のない人は認知症発

症のリスクが高くなる。特

に歯がほとんどないのに義歯を使用していない人は20本以上歯が残っている人の約2倍、認知症の発症リスクが高い事がわかりました。

『慢性閉塞性肺疾患（COPD）と歯周病』

歯ぐきが健康な人や歯周病が軽度な人に比べ、歯周病が重度な人はCOPDを5年以内に発症する割合が3・5倍も高く、COPD患者の約4人に1人は中等度以上の歯周病が原因である可能性がある。という研究結果が報告されています。

歯科衛生士の魅力

① 多様な働く場があります。

歯科衛生士の勤務先として最も多いのは歯科診療所です。次いで病院・市町村・介護保険施設の順に多く、求人の数だけ選択肢があるため、自分に合った条件の勤務先を選ぶことができます。

② 全国どこでも働けます。

職業によっては、結婚等

で転居する場合、通勤が困難になり辞めざるを得なくなったり、同じ職種での転職先を見つけにくかったりするケースもあるかと思いますが、歯科衛生士であれば日本全国約6万8千もの歯科診療所があるため、転居先でも仕事を探すことができ、環境の変化があっても長く仕事を続けられる点は、歯科衛生士の強みの一つです。

③ フライベートも充実

歯科衛生士は一般的に夜勤がなく、急患が入ると残業となる場合がありますが、勤務時間が安定しているのでプライベートな予定を立てやすい職業といえます。

④ 結婚・出産後も続けられます。

歯科衛生士が女性に人気な職業である理由の一つとして復職のしやすさがあげられます。結婚・出産で一度離職し、ブランクがあつたとしても、復職支援を受ける事ができます。現在、歯科衛生士として活躍されている方の半分は非常勤として働き、家庭や育児、介

護等と仕事を両立しています。歯科衛生士は自分のライフステージに合わせて一生続けることができる職業です。

⑤ 歯科衛生士へのアンケート

- ・ 国家資格であり一生続けられる。
 - ・ 専門性の高い仕事である。
 - ・ 人や社会に貢献できる。
 - ・ 人に直接関わられる・手助けできる。
 - ・ 人の命や健康を守る仕事である。
 - ・ 転職・就職に困らない。
 - ・ 収入が安定している。
- と多くの歯科衛生士が、やりがいがあると回答しました。

⑥ キャリアアップを目指せる。

近年、「障がい者歯科」「老年歯科」「在宅療養」など、専門分野における口腔健康管理の重要性が高まっています。各専門分野に貢献できるように各種研修が実施され、高度な業務実践の知識・技能の習得ができ、歯科衛生士としての活躍の場が広がります。

歯科衛生士への期待

お口と全身疾患には深い関わりがあり、それらの疾病予防や人としての幸せや喜びを維持増進するために歯科衛生士は活躍しています。

活躍の場は市町村での妊産婦健診、1歳6カ月健診・3歳児健診等での口腔衛生指導から、急性期病棟でのVAP（人工呼吸器関連肺炎）予防、回復期病棟での口腔衛生管理、さらには在宅での訪問口腔衛生指導ま

と、まさに「マイナス0才から終末期」まで多岐にわたり、今後は更に、歯科衛生士が必要になっています。

また近年では法改正もあり、男性も歯科衛生士として働くことができます。

専門学校の中には男性の学生が入りやすい環境作りをしている所もあるようなので、今後、男性歯科衛生士の活躍の場も増えることが予想されます。

〔参考〕

日本歯科衛生士会HP

歯科衛生士の資格をお持ちの方へ

結婚 出産 子育て 介護などの事情で
その国家資格を眠らせていませんか？



長く現場から離れているけど...

こどもを預けて短時間働きたい

介護の仕事に興味がある

まずは個別相談など皆さんの声をお聞かせ下さい

あなたの笑顔、待ってます

まずはここにアクセス！

歯科衛生士在宅歯科
求人・求職ナビ



今、在宅歯科医療の現場では口腔衛生管理が必要とされています
静岡県歯科医師会はあなたの復職支援をサポートします
あなたに合わせた勤務スタイルで、あなたの力を貸して下さい

歯科医療技術者無料職業紹介所



一般社団法人

静岡県歯科医師会

<静岡県在宅歯科医療推進室>

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

TEL:054-202-6480 FAX:054-202-5009

厚労省認定 無料職業紹介事業許可証許可番号 22-ム-300003

「8020推進・静岡県大会2019 in 裾野」表彰者の皆様 (令和元年11月17日 開催)



8020県民表彰 (10名)

(敬称略)

【県知事賞】増田金次 (焼津市)

諏訪部春江 (伊東市)、角ヶ谷和夫 (函南町)、井畑穰二 (三島市)
杉村美代子 (清水町)、瀧澤 博 (富士市)、坪井 浩 (静岡市清水区)
鈴木榮一 (藤枝市)、井谷又二 (袋井市)、平野新太郎 (浜松市中区)

8020推進財団理事長賞 (10名)

原 優 (伊豆の国市)、土屋いま江 (三島市)、矢後忠芳 (小山町)
山田昭朗 (沼津市)、秋山正東 (富士市)、佐野紘司 (富士宮市)
小林久夫 (静岡市駿河区)、松本全夫 (島田市)、横山眞一 (牧之原市)
池知正章 (湖西市)

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール「最優秀賞」(5名)

幼稚園・保育園の部：杉山愛美里 (藤枝東幼稚園 年長)
小学校低学年の部：叢 宇汐 (富士市天間小学校 3年)
小学校高学年の部：長谷川 環 (静岡大学教育学部附属浜松小学校 4年)
中学校の部：猪原奈緒美 (袋井市立浅羽中学校 2年)
特別支援学校の部：田中照美
(静岡市立清水有度第一小学校・特別支援学級 4年)

歯・口の健康啓発標語コンクール最優秀賞 (1名)

杉山彩葉 (清水町立清水中学校 1年)

