

はち まる にい まる
8020



推進員だより

特集号

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

平成21年度 8020推進静岡県大会 in 富士市

8020推進

静岡県大会 in 富士市 報告

平成22年1月16日(土)に「みんなで目指そう8020」の健康」をテーマに八〇二〇推進静岡県大会が富士市ロゼシアターで開催されました。第10回を迎えた今大会は、初めて静岡市を離れ、恵まれた天気と冠雪の富士山のもと714名と多くの参加者を富士市に迎えることが出来ました。

富士市で行われた今大会の特徴は、開催場所が変わっただけではありません。地元富士市行政と地元富士市歯科医師会が多く地域住民の参加を第一に、参加者が歯科保健を知り、自らの健康を自らの意思で高め・守ることが日常となるように企画したことにあります。この企画を元に、行政・歯科医師会と八〇二〇推進会議が幾度となく会を持ち、八〇二〇関係の表彰とともに富士市民から歯や口の健康について各々の考

えや実践を報告してもらったことになりました。基調講演も、大会の趣旨に合わせて自ら歯や口の健康を守るその方法を講演いただきました。

第一部と第二部の間に8020サンパ体操が流れた時、会場の端から端までリズムに合わせて身体を揺らして手を動かし踊る人の多さに驚くとともに、こんなに場を盛り上げてくれる8020推進員の方々に感激しました。

また、シンポジウムではそれぞれの立場からの取り組みを発表していただきました。特に八〇二〇達成者である植松さんの話はとても興味深く来場者は感心して聞き入っていた様子でした。まさに歯の健康が全身の健康につながり、質の高い生活が出来ることを実感していただけた大会になったと思います。

今回は掛川市・菊川市・御前崎市と8020推進員を中心とした地域住民の人たち、小笠掛川歯科医師会とともに8020推進静岡県大会を開催します。



8020推進静岡県大会
in 富士市 2010
■日時/平成22年1月16日(土) 13:00~16:00
■会場/富士市文化会館(ロゼシアター) 中ホール

基調講演

「さあ、広げよう」

8020推進からの快適な生活の輪

神奈川歯科大学社会歯科学講座歯科医療社会学

平田 幸夫 教授



健康日本21の目標として掲げられる歯の喪失防止対策として

*幼児期のむし歯予防(フッ化物の利用)

*学童期のむし歯予防等(専門職による清掃指導を受ける事の定着など)

*成人期の歯周病予防(自己管理と専門職のアドバイスを受ける)

が挙げられています。これを知った上で実践するのは、来場する皆さんです。

むし歯予防に関しては、歯が生えて3~4年がむし歯に特になりやすいので、フッ化物を使って歯を強くすることが効果的です。フッ素入り歯みがき剤を使ったフッ化物の利用は約1000ppmのフッ素濃度のもので、大人で0.5g、歯ブラシの半分弱くらいは必要です。また、

フッ素の利用は子供に限らず、大人でも有効です。

歯周病予防に関しては、歯垢、歯石などの汚れをしっかりとる事が大切であり、

国は歯間ブラシを使うことを勧めています。そのためには専門職による歯ブラシの正しい使い方を聞き、歯ブラシとともに歯間ブラシや歯と歯の間の汚れを取る糸の使用が望まれます。

また、歯や口の汚れと全身の病気の関係として、歯周病の人の心筋梗塞発症は2・8倍のリスクになること、口腔ケアを行うことで肺炎による死亡率を15%から7%に下がること。そして、糖尿病とのかかわりなどが今回講演で話されました。



「8020 推進静岡県大会 in 富士市の感想」

後藤 みはる

1月16日の八〇二〇推進静岡県大会のシンポジウムに参加させていただきありがとうございました。

幼児期にむし歯を予防して丈夫な歯を作り、大人になって歯周病による歯の損失を防ぐことが、健康で長生きできることにつながるということを、平田先生や近藤先生、井上さんのお話、そして八〇二〇達成者の植松さんのお元気なお姿やお話を聞いて改めて実感しました。

特に植松さんが「丈夫な

歯を守ってくれた両親に感謝したい。」とおっしゃったことが、幼児教育に携わる私の心に深く刻まれました。

子ども達だけでなく家族の皆さんにも、健康でよりよい生活を楽しんでほしいと願い、これからも歯の大切さを伝えていきたいと思っています。

自分の歯で噛むことができる幸せを食事の度に食べ物と一緒に噛みしめながら、私自身も八〇二〇を目標にしていきたいと思います。

「8020 推進静岡県大会 in 富士市2010に参加して」

富士市食生活推進員会会長 加藤 八重子

当日、シンポジウムの会場満席でした。表彰と講演は改めて歯の健康8020のすばらしさを確認できました。

パネルディスカッションでは先生方の取り組みなどを聞くことができ、とても勉強になりました。

また、幼稚園児に歯の大切さを試行錯誤で長年指導している事など、8020達成の方は本当に元気いっ

ぱいで感動しました。

私たち食生活推進員もバランスの良い食事を勧め、幼児から高齢者の方まで健康なからだを守るお手伝いを微力ながらしていきたいです。縁の下の方の力持ちとしてがんばっていきます。

8020の表彰台に立つ人の笑顔もいっぱい見たいです。閉会まで席を立つ人も無くとても良い1日でした。



【各表彰・受賞者】

健康ふじ21標語コンクール表彰（敬称略）

最優秀賞「元気な歯 よく噛む磨く 良い食事」斎藤紋子（一般）

優秀賞「さあ目指そう！80歳でも 自分の歯！」齋藤菜摘（富士市立吉原第3中学校 3年）

優秀賞「『明日じゃない』今日の歯みがき 未来の歯」仁藤弘一郎（富士市立吉原東中学校1年）

歯・口の健康に関する標語コンクール

最優秀賞「日本歯科医師会主催」

「広げよう『噛む』から始まる健康づくり」深見友香（浜松市立北部中学校 3年）

8020県民表彰（17名）

氏原 實（函南町）、芹沢敏夫（伊東市）、堀井松代（熱海市）、深澤保一（三島市）、佐藤 勇（長泉町）、遠藤美枝子（富士市）、中村次郎（富士宮市）、高木増治（静岡市清水区）、松永安次（静岡市葵区）法月 榮（焼津市）、寺田精一郎（藤枝市）、西村しく（島田市）、大石彦久（牧之原市）、櫻井順一（菊川市）、松本すず子（磐田市）、藤本久子（浜松市天竜区）、太田光夫（新居町）

8020推進財団理事長賞（10名）

川原貞子（伊東市）、今井 明（熱海市）、渡邊 晋（三島市）、佐野三郎（富士市）、望月 俊（富士宮市）、瀬戸尾達夫（藤枝市）、今村もと（島田市）、水野俊一（菊川市）、小野勝人（浜松市中区）、杉本己一（湖西市）

8020童話賞（6名）

〈児童・生徒の部〉

最優秀賞：角田 倭（静岡市立城内中学校 3年）

優秀賞：海老岡秀斗（御殿場市立西中学校 3年）

牧野由依（掛川市立中学校 6年）

〈一般の部〉

最優秀賞：佐塚仁一郎

優秀賞：石谷英雄、尾崎俊機

ハッピースマイルフォトコンテスト賞（3名）

特選：芦澤秀樹 準特選：高山欣也、久保田康代

