

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41号

推進員だより

『思い立ったら吉日。』

いつかという日は、

ほとんどやってこない』

静岡県8020推進住民会議委員
大阪府立江之子島文化芸術創造センター 館長
(株)シーアイセンター 代表取締役

甲賀 雅章



以前この「8020推進員だより」に寄稿したのは、何と16年前だと教えられた。当時54歳、80歳までには、まだまだあるなと思っていたが、気がつけば70歳になっていた。8020推進住民会議の委員になっていなければ、僕の歯は今以上にボロボロだったと思う。委員になってから歯医者に定期的に通うようになった。それによって救われていることが幾つもある。今でも肉食でいられることが最高に嬉しい。63歳から、僕は芝居とコンテナポリリDANCE、

道化師を始めるようになった。プロデュースする立場からプレイヤーへと少しずつ変身を遂げているのである。実は、10年前から大阪府立江之子島文化芸術創造センターの館長として大阪に通うようになったのだが、それがきっかけで、その世界に入ったと言っても過言ではない。いきさつはともかく、大阪行きは、ひとつの転機であり吉日だったのだらう。そして、昨年からはボイストレーニングを始め、声優を目指している。実際、昨年は声のお仕事3本、演劇・ダンスの出演5本と、コロナ禍にありながらかなり忙しかった。昨年末の30日には大阪のザ・シンフォニーホールの舞台上に役者として立



つことが出来た。実は、僕の歯はかなりやばい状況である。かろうじて20本をキープしているが、上下とも部分入れ歯が入っている。16年前に歯医者に行っていなかったらと考えると、恐ろしい。役者も、ダンサーも踏ん張りが必要である。そして、台詞を喋る時に、この入れ歯はかなりハンデである。もしも入れ歯でなかったなら、声優への道も意外と早くに開かれたのではないか、などと考えてしまう。どうして、若い時にもっと歯のケアをしてこなかったのだらう。いつか治る、なんてことはあり得ないのに。そんなことを、後輩達には真剣に語るようにしている。昨年、「お楽しみは、まだまだこれからだ!」と、

70歳パフォーマンスングアーティスト宣言をした。ミニFMの電波を使った新しい身体表現のシステムを開発し、Mobile Theatre として商標登録をした。観客は、セリフや音楽などの音声を片耳イヤホンで聴きながら、役者の動きに合わせて移動していく。このMTで海外にフェスに出ることを夢みている。3月には、新作が静岡市内で上演された。口に出すと、意外と夢は叶うモノなのかも知れない。

「8020推進・静岡県大会 2022」

日時：令和4年11月20日(日) 13:00~16:00

会場：グランシップ (静岡市駿河区東静岡2-3-1)

〈大会概要〉・表彰 8020県民表彰(県知事賞)
8020推進財団理事長賞
図画・ポスターコンクール最優秀賞

予告

・保健活動発表
・講演

8020 推進・静岡県大会 in 浜松 特別講演

唾液力アップで健康を維持しよう

神奈川歯科大学副学長 榎木恵一 教授

私の専門は病理学でありまして、唾液や唾液腺を扱っています。これから唾液についてお話させていただきます。皆様健康につきお役に立てばと思います。唾液というと「きたないもの」というイメージがありますが、この講演を聞いた後にはイメージが変わってほしいと思います。そして皆様の健康に役立てていただければと思います。

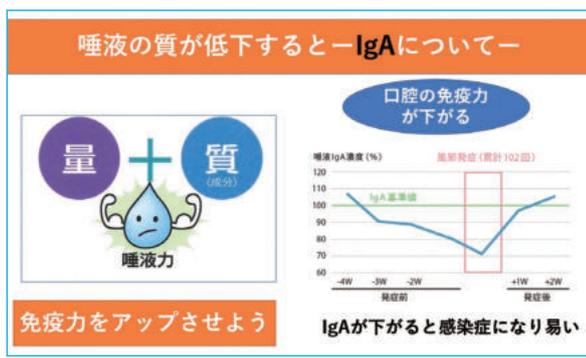
唾液はほとんどが水で、一日1・5リットルも分泌されます。その99・5%が水分ですが、残りの0・5%に重要な因子が含まれています。唾液の作用でまず思い浮かぶのが、唾液アミラーゼ。これはデンプンの分解酵素です。また、口中は傷ができて比較的に治り易いのですが、これは唾

液中に傷を治す成分が多く含まれているからです。体の中に細菌などの異物が侵入したとき、体はこれを排除しようとします。その機構の一つに「免疫」があります。唾液には、免疫に関与する「抗体」も含まれています。唾液中の抗体は「IgA」といいます。

昨今コロナ感染症が猛威を振るっていますが、対策としてワクチン接種があります。これも体の免疫系を活性化させてウイルス感染からの防御を目指したものです。通常はIgGという抗体ができ、これが体内を循環して同じウイルスが侵入（感染）すると直ちに大量の抗体を産生してウイルスを退治してくれます。IgAはのが唾液などに分泌されるタイプになったもので、

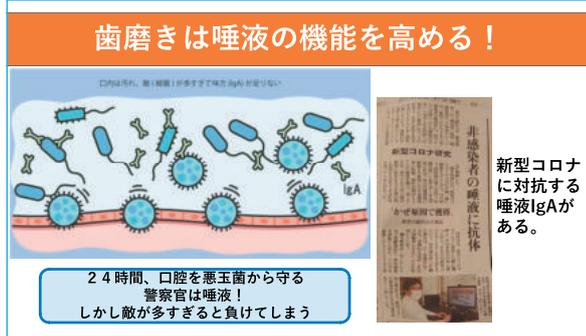
分泌型免疫グロブリンと呼ばれる所以です。粘膜で分泌されたIgAが、ウイルスや細菌が細胞内に侵入するのを防いでくれます。つまり感染予防の最前線にいると考えられます。このような唾液の作用には、量（自浄作用）と質（IgA、成長因子、消化作用、エナメル質の再石灰化など）を考慮する必要があります。これらを総じて「唾液力」と呼びます。

この唾液力が低下すると、



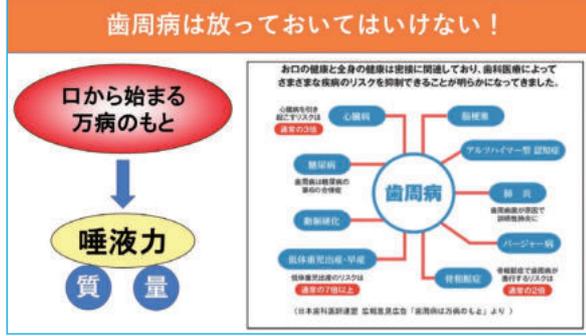
う蝕や歯周病に罹患しやすくなったり、重症化します。歯周病は、動脈硬化や脂肪肝、アルツハイマー病、さらには最近の研究で大腸がんの進展など、全身疾患の原因となる可能性が示唆されています。

唾液力の向上を図る（これを唾液ケアとよびます）には、唾液の量を増やし、質を高めてやる必要があります。唾液の量を増やすには五つのポイントがあります。それらは、「見る」「嚙



む」「飲む」「押す」「食べる」です。特に「噛む」ことが大切です。食事を摂る時、背筋をまっすぐにし、足はしっかりと床につけて、少しずつ口に入れる。食材もよく噛む必要のある献立を混ぜるなどすると良いでしょう。そうすることで、食物を噛む回数が増えますし、また噛むことでIgAの分泌にもつながります。またしっかりと水分を摂るようにしてください（「飲む」

一日に水1・5リットルは



lgAを増やすことで免疫力を高める

腸内環境を良好にすること！

腸-唾液腺 相関

腸管粘膜の免疫力 ↑

全身の免疫力 ↑

唾液中のIgAも ↑

発酵食品や食物繊維の摂取が大切

質を高めるポイントーlgAを増やすにはー

「十分量を摂取したときに宿主に有益な効果を与える生き残った微生物」

プロバイオティクス

プレバイオティクス

腸内細菌バランス改善

腸内環境適性の促進

様々な機能性の発揮

「IgAの増加が報告され、粘膜免疫の元素が生じる。」

シンバイオティクス

これまでのまとめ

唾液は健康のための高機能水

ちょっと唾液のこと気にしてみませんか！

唾液パワーをアップさせて！

日本唾液ケア研究会

11月28日

いい唾液の日

必要です、それも一度に飲むのではなく、こまめに水分を補給するようにしましょう。「押す」というのは、唾液腺のマッサージの事です。すぐには効果が期待できませんが、習慣付けておくとよいと思います。唾液中のIgAは腸管で作られますので、IgAを増やす（唾液の質を向上させる）には腸内環境を良好にする、いわゆる「腸活」を目指すのが良いでしょう。たとえば、発酵食品（ヨーグルト、納

豆、キムチ等）の摂取「プロバイオティクス」や食物繊維（野菜、海藻類、とろろ等）の摂取「プレバイオティクス」が良いとされています（あるいは両方を併用することで相乗効果を期待して「シンバイオティクス」と呼んだりします）。

私の教室の研究により、腸と唾液腺が関連していることが発見されました。すなわち、腸管の免疫力を上げると全身の免疫力も上がり、唾液中のIgA抗体価が

上昇するメカニズムが明らかとなりました（腸ー唾液腺相関）。高齢者でも2ヶ月程度で、IgAの増加が期待できます。またストレッチや軽い運動もIgAの増加が期待できますが、激しい運動はかえってIgA産生低下がおこりますので注意が必要です。「見る」は、梅干しやレモンなどを写真でも良いので見ることによって唾液が出ることを促します。

唾液力のアップは、結果的に全身の健康アップに繋

がりです。さらに「歯磨き」は唾液の機能を高めめます。歯磨きの徹底で、口腔内の細菌等をできるだけ少なくしておくことが、唾液の持つ作用を高めるために必要です。コロナ禍でのマスク着用生活の長期化で、口腔内の環境が悪化する可能性があります。

口腔内乾燥（マスク下で口を開けたままになる）の結果、唾液量低下による自浄作用の低下や抗菌物質の減少で口腔内細菌が増殖します。口腔内を清潔にして、細菌やウイルス量を減らしておく事は、特に昨今のコロナ感染症の流行に対処する方法の一つです。そのためにも口を閉じて歯磨きをすることを勧めます（日本歯科医師会のホームページ内の「日歯8020レシピ：口を閉じて歯磨き」をご覧ください）。また歯だけではなく、舌も、専用のブラシ（舌ブラシ）を利用して、奥から手前に軽く擦る

感じて、清潔にして頂きたいと思います。

このように唾液力をアップして是非健康を維持して頂きたいと思えます。また口腔ケア向上のために「かかりつけ歯科医院」を受診してください。

唾液は高機能水ということ、この機能水の機能を高めていただき、生活に生かしていただけたら幸いです。

*講演の動画は「YouTube 歯科チャンネル」に掲載しています。

健康のためのケアのレベルアップは唾液にあり！

講演者 榎木 恵一 Kenji Kimura

11月7日開催「8020推進・静岡県大会in浜松」講演

感じて、清潔にして頂きたいと思います。

このように唾液力をアップして是非健康を維持して頂きたいと思えます。また口腔ケア向上のために「かかりつけ歯科医院」を受診してください。

唾液は高機能水ということ、この機能水の機能を高めていただき、生活に生かしていただけたら幸いです。

「8020推進・静岡県大会」オンライン開催の様子 (令和3年11月7日 開催)



8020県民表彰 (10名) (敬称略)

【**県知事賞**】前田昌平 (函南町)
 渡邊貴光 (伊東市)、松下博俣 (三島市)、浪岡武司 (御殿場市)
 古谷隆徳 (富士市)、猪狩福一 (藤枝市)、澤谷時夫 (島田市)
 牧田武之 (袋井市)、藤田行男 (浜松市)、馬場三恵 (湖西市)

8020推進財団理事長賞 (10名)

角田 繁 (熱海市)、勝又正弘 (御殿場市)、最上絃一 (沼津市)
 落合三夫 (富士市)、大内佐智子 (富士宮市)、立川幸子 (焼津市)
 甲賀堯美 (藤枝市)、佐野一夫 (島田市)、渡辺秀一 (袋井市)
 平井 治 (浜松市)



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：渥美奏登 (掛川市立すこやかこども園 5歳)
 小学校低学年の部：深間愛未 (御前崎市立浜岡北小学校 3年)
 小学校高学年の部：奥村日向子 (沼津市立第二小学校 6年)
 中学校の部：名取春香 (御殿場市立御殿場中学校 3年)
 特別支援学校の部：伊藤僚汰 (掛川市立原谷小学校 4年)

