

はち まる にい まる
8020



第45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

『「きらり8020沼津」の活動について』

静岡県8020推進住民会議委員
沼津市8020推進員 代表

原 明子



元日に起きた能登半島地震により多くの方が亡くなり未だ安否不明の方が大勢いらっしやることに對し、亡くなった方へのご冥福をお祈り申し上げますと共に被災地の皆様に心からお見舞い申し上げます。

これから災害関連死亡の方々が増えていくのではないかと思われます。避難生活による持病の悪化やストレスなどで亡くなるケースです。その原因の一つに口腔ケアがあります。水が不足し水を飲むことができず口の中が乾き口の中の細菌

が増えてしまい様々な病気になりやすくなります。その結果、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症にもなりやすいため口腔ケアが「命を守る」ことにつながります。

私たち「きらり8020沼津」では、オーラルフレイルの講習会を受け歯科医師会、地域での講習会のお手伝いをしています。被災地に行きお手伝いをすることはありませんが日頃から皆さんに口腔ケアの大切さを訴えていきたいと思っています。

また、幼稚園、保育園、学童を回り歯の大切さを認識してもらうために紙芝居、人形劇、パネルシアターなどを上演しています。そしてその紙芝居、人形劇の人形、パネルシアターをすべ

て手作りしています。

昨年度は幼稚園、保育園を8か所447名。コロナ禍前までの水準にはもどっていません。学童は25クラブ600名を対象に上演しました。1日に5か所というハードな日程もあり大変な1日となりましたが子供たちの笑顔を見ると疲れも忘れてしまいます。今までの活動を認めていただき、昨年度知事賞を頂きました。毎年同じ物というわけにはいかないのが今年度用に新しい紙芝居を作りました。

みんなで下絵を描き、大騒ぎしながら色を塗り満足するものが出来上がりました。自己満足かと思いますが2月の第1回目の保育園で披露目したいと思っています。熱心に聞いてくれるので上演する私たちも一生懸命に取り組み力が入っています。

歯の健康は全身の健康の礎であるという認識のもとこれからも幼少期の子供たちへの啓発活動を進めてまいります。

予告

「8020推進・静岡県大会2024」

日時：令和6年11月10日（日）
13:00～15:30

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

・保健活動発表

・講演

「元気の源は、よく噛むことから」



静岡県立大学 食品栄養科学部 栄養生命科学科
兼大学院食品栄養環境科学研究院 教授 桑野稔子



8020 推進・静岡県大会 講演

「元気の源は、よく噛むことから」

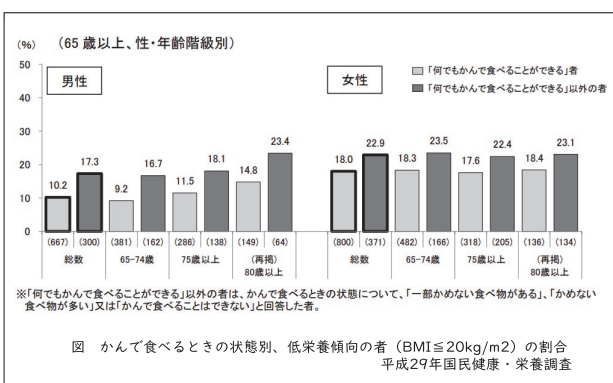
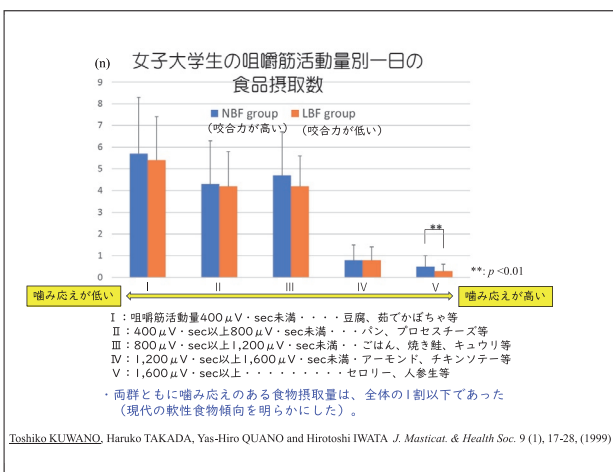
静岡県立大学 食品栄養科学部 栄養生命科学科
兼 大学院食品栄養環境科学研究院 教授
桑野 稔子 先生

子どもの頃に「よく噛んで食べなさい。」と家族から言われたものです。この言葉は、ただ単に「よく噛む」ことが口腔内の健康管理だけでなく、私達の全身の健康管理にも重要であることがわかってきました。そこで今回は私の研究も踏まえて、咀嚼と健康に関するエビデンスをご紹介します。これからのご自身の8020活動にお役に立てるよう参考となるポイントを①食環境について、②咀嚼と健康（身体・脳・心）、③日々の食事の工夫の三つの内容について、お話をさせていただきます。

食環境は古来より大きく変化してきました。時代の復元食からの試算では、弥生時代から現代に至るまで食事時間は約五十分から十分、咀嚼回数は約四千回から六百回に減少しています。食事という行為は開始から嚥下まで様々な筋活動を行なっていますので、この時間・回数減少はまさに咀嚼にまつわる筋活動量の減少に直結していると思

います。食事内容はどうでしょうか。年々レトルト食品は生産量を増やし、菓子の小売量の増大もあり、噛み応えの少ない軟性食品の利用が増えています。咀嚼量が少なく、エネルギーや脂質が多く摂取できる簡便な食品の利用が着実に食卓の場定着している事がうかがえます。私達は、噛みごたえのあるものを工夫して日常的に摂取するよう努力することが大切です。

また、青年期女性の最大咬合力の私の研究では、咬合力が低い人は噛みごたえのある食品を食べていない人が多いです。一方、最大咬合力が高い人は、噛み応えのある食品をよく食べており、運動歴が有り、除脂肪体重が多いと関連がありました。これらのことから運動などで筋肉量を維持することが良好な咀嚼能力に大切であることがわかりました。



また、高齢者の噛めない人は、エネルギー・栄養素等摂取量が少なく、低栄養の傾向にあるため、まずはなんでも噛めるよう、歯を維持する啓蒙が必要だと思います。

オーラルフレイルは、身体的フレイルのリスクが2・4倍、

要介護認定2・4倍、総死亡リスク2・1倍という研究結果があります。フレイルの手前で症状が現れるオーラルフレイルに早く気づき、予防改善に努力することが重要です。

現在8020運動達成者は二人に一人でかなりの成果を国民運動として達成してきましたが、オーラルフレイルになっていく人は多く、これからは8020運動に加えて歯の機能の維持・改善のオーラルフレイル対策も併せて行っていく事が大切であると思います。

四週間でオーラルフレイルは改善可能との研究もありますので「四週間、まずはがんばりましょう。」という合言葉のもとオーラルフレイルの取り組みをすると良いのではないのでしょうか。私の研究で青年期の肥満、過体重の方に対し、三食食前にガムを十分間噛んでから食事を摂ってもらうという研究があります。一切栄

養指導はしていないのですが、期間中よく噛んだグループは体重、皮下脂肪、BMI、腹囲が食前によく噛まなかった群に比べ有意に減少しました。良く噛むことは、肥満を防ぐことに対して有効である可能性もわかりました。

東京医科歯科大学のマウスでの研究では、成長期における咀嚼刺激の低下は顎骨および咀嚼筋の成長を抑制し、海馬をはじめとする脳神経系の発達を妨げることで記憶・学習機能を障害する可能性が示されたとのことです。成長期の子どもも、良く噛む咀嚼刺激が記憶・学習機能において大切なことがわかりました。

また、岐阜大学医学部の研究では、特に認知機能の低下しやすい高齢者において、チューニング訓練に加えて人とのコミュニケーション（共食）による食事は、認知機能向上につながるということが明らかとなりました。

また、義歯装着により海馬の機能が高まることも認められました。高齢者にとって咀嚼機能を維持することは記憶障害を予防する上で重要であることを是非知って頂きたいと思います。

心の健康に関する私の研究から、咀嚼能力が高い人はストレス耐性が高い（低い人に比べてストレスに対して安静状態に回復するのが早い）ことが明らかになり、咀嚼能力を高めることは、心理社会的ストレスの緩和に寄与する可能性があることがわかりました。

それでは、日々の食事の工夫についてお話しします。噛む量を増やすには、噛みごたえの大きい食品を選択する事が大切です、食物繊維の多い野菜、海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした肉類などが有効で

す。調理方法では、加熱時間の工夫、切り方（大きく切る）、水分が少ない方が噛み応えは高くなります。また、噛み応えの多いメニューを選択することで噛む回数が増えます。

子どもが好きな料理で咀嚼回数が少ないものをオカアサンハヤスメ（オムレツ・カレー・アイスクリーム・サンドウィッチ・ハンバーグ・ヤキソバ・スパゲ

ッテイ・メダマヤキ）と言いますが、幼少期より噛む力を作ることも食育として非常に大切です。最後に、引き続き咀嚼と健康に関する研究を推進し、エビデンスに基づいた8020活動、オーラルフレイル予防活動も含めて、国民の皆様の健康にお役に立てるよう私自身活動をして参りたいと思います。

子どもが好きな料理で咀嚼回数が少ないものをオカアサンハヤスメ（オムレツ・カレー・アイスクリーム・サンドウィッチ・ハンバーグ・ヤキソバ・スパゲ

9週間食前ガムチューイングを実施した腹囲断面



介入前 介入後

写真 MRI腹囲断面

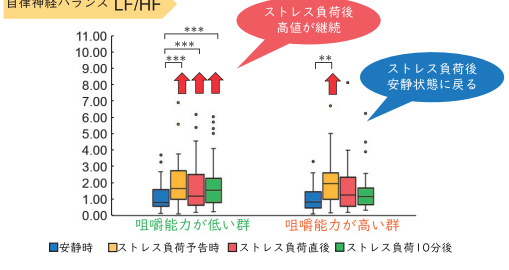
High グループは、ベースラインに比較して、9週間後に体重、BMI、体脂肪率、腹囲、MRIによる腹部脂肪が有意に減少した。エネルギー摂取量は、介入前後で有意差は認められなかった。

●良く噛むことは、**抗肥満効果に対して有効**である可能性を示す。

Hiroko INOUE, Toshiko KUWANQ.: Effect of ongoing Gum Chewing before Food Intake in Obese/Overweight Young Adult Japanese Women: A Before-After Trial. *J. Masticat. & Health Soc.* 26 (2), 62-69, (2016)

自律神経機能の経時的変化

自律神経バランス LF/HF



咀嚼能力が低い群 咀嚼能力が高い群

■安静時 ■ストレス負荷予告時 ■ストレス負荷直後 ■ストレス負荷10分後

vs 安静時 Wilcoxon符号付き順位検定 (Bonferroni補正): ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Hashimoto A, Nozaki A, Inoue H, Kuwanq T. High masticatory ability attenuates psychosocial stress: A cross-sectional study. *PLoS ONE* 18(11): e0279891. (2023)

「8020推進・静岡県大会 in 清水」ハイブリッド開催

(令和5年12月3日 開催)



講演講師／桑野稔子 氏
(静岡県立大学食品栄養科学部
栄養生命科学科教授)



活動発表／岩間美和子 氏
(富士市地域保健課食育推進室室長)



活動発表／望月 亮 氏
(静岡市清水歯科医師会副会長)

8020県民表彰 (10名)

(敬称略)

【県知事賞】長島弘光 (函南町)
渡邊捷司 (裾野市)、原 弘次 (富士市)、鈴木吉雄 (焼津市)
塚本憲男 (藤枝市)、宮村相司 (島田市)、萩原幾江 (牧之原市)
水谷朝夫 (袋井市)、宇田誠子 (浜松市)、外西のぶ子 (湖西市)

8020推進財団理事長賞 (10名)

上野智壽子 (伊豆市)、松永武人 (清水町)、直江 靖 (富士市)
井上 亨 (富士宮市)、浅見裕康 (静岡市)、松浦育男 (焼津市)
伊藤真一 (藤枝市)、森下美智代 (島田市)、内藤隆士 (牧之原市)
小和田孝子 (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：石山莉依子 (きらきら保育園 5歳)
小学校低学年の部：水野 蘭 (島田市立島田第四小学校 2年)
小学校高学年の部：遠藤結輝 (富士宮市立黒田小学校 5年)
中学校の部：澤島わかば (牧之原市立榛原中学校 2年)
特別支援学校の部：平野結都 (沼津市立今沢小学校育成学級 3年)

