

はち まる にい まる 8020



第 26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運動推進部

推進員だより

「子どもたちにおもうちょうこ」

静岡県8020推進住民会議委員
静岡県PTA連絡協議会 副会長

峯山 正弘



私が小学校に入学した頃
でしようか、母が懐かしそ
うに写真をみていました。
結婚式の写真でした。着物
を着た花嫁が母であること
はすぐに判りました。しか
しその隣で笑ってる男の人
は…？
「この人だあれ？」私のそ
の問いに、母は笑って、「何
言ってるの、お父さんに決
まってるじゃないの！」私
はびっくりしました。その
人は自分の知ってる父では
ありませんでした。その時
から十年位前の写真ではあ
りました。頬がこけてい
て、何よりいわゆる出っ歯
だったからです。
「顔が違うよ！」
「そうか、この時は歯槽膿漏
で歯が浮いた状態だったん
だよ。今は総入れ歯だから
すっきりしたハンサムにな
ったでしょ？お父さん。」
2度目のショックでした。

自分の知っていた父の顔は、
総入れ歯だったんだ！その
時の父の年齢は、三十代半
ば。総入れ歯っていうのは、
老人の為にあるものだと思
っていたのに！そういえば、
子ども用のバナナ味の歯磨
きを卒業したわたしにとっ
て初めての大人の歯磨きは、
ミント味ではなく、しょつ
ぱい「はぐき歯磨き」でした。
追い打ちをかけるように、
母が私に言いました。
「あなたも大人の歯に生え
変わってきたね。大人の歯
は抜けたらお終いだよ。生
えてこないよ。お父さんみ
たいに入れ歯にするしかな
いよ。気を付けないと、若
いうちから総入れ歯になっ
ちゃうかもね、お父さんの
息子だから。」子どもなが
ら途方にくれました。泣い
たかもしれない。
「どうしたらいいの？入れ歯
になんかなりたくない！」
母は食後に毎回歯をしつ
かり磨くように言いました。
まだ素直だった小学生の私
はしっかりとその教えを守
り、生を受けて半世紀が経
とうとする現在、欠損もな
く健康な歯を保っています。
おかげさまで、私の子ども

たちは結婚式の写真を見せ
ても、すぐに私だと気付い
てくれるようです。まさに、
父は身をもって歯の大切さ
を私に教えてくれたように
思います。
そんな私も今、PTA役
員として子どもたちを見守
る立場にあり、併せて80
20運動にも参加させて頂
いておりましたが、最近気
になることがございます。子
どもたちにも人気のある芸
人さんがテレビ番組内で、
「俺、奥歯がほとんどない
んすよね、売れるまで病院
行けなくて。」と笑いな
がら話していました。その方
はどう見ても30代前半。驚
くとともに、経済が不透明
な昨今、非正規雇用が増え
て病院にかかれない人がか
なりいるのではないかと
思い至りました。8020
どころか4020も危うい
時代なのかもしれません。
PTAとして、また一人
の父親として、子どもたち
に歯の大切さ、そして健康
を維持するために人生設計
を考えることがいかに大事
かを説いてあげたいと、こ
の運動を通して強く感じて
おります。

予告

「平成26年度 8020推進・静岡県大会 in 沼津」開催

テーマ「ふじのくから 広げよう 8020」

日時：平成27年2月8日(日) 13:00~16:00

会場：プラサヴェルデ「コンベンションホールB」 JR沼津駅北口から徒歩3分
(北口改札へはホーム西の踏線橋をご利用下さい)



〈大会概要〉

- 表彰 8020県民表彰(県知事賞)・8020童話賞 他
- 8020推進活動報告 沼津市、裾野市、長泉町
- 講演
 - ・ 貴川欣伸氏(登山家・沼津市在住)
『生涯の師 富士山』
 - ・ 山本龍生氏(神奈川歯科大学 社会歯科学講座准教授)
『歯の健康は健康長寿の源』

● **わがまち沼津**
 沼津市では、沼津市歯科医師会の先生方や在宅歯科衛生士の皆さんと共に、市民の歯科口腔衛生の向上対策に取り組んできました。子どもものむし歯が増加したことから、昭和48年度から平成21年度まで、「むし歯予防母親教室」を食習慣や生活習慣を基礎とした歯と口の健康づくりについての0歳から5歳まで継続参加をして頂く教室として実施しました。現在はその内容を妊婦教室や7か月児健康相談、2歳児歯科健診等の指導に取り入れ実施しています。



妊娠中はホルモンバランスや生活習慣の変化により、むし歯や歯周病が悪化しやすいことや、健康に対する関心が高まる時期でもあるため、妊婦教室において歯周病検診を実施し、また歯科医師や歯科衛生士より妊娠中のお口のケアや、生まれてくる子供の歯の健康づくりについて話をさせて頂いています。これから子育てをするお母さん方の、食習慣や生活習慣への意識も高まることが期待されます。平成21年度からは、市内保育園や幼稚園を対象に、フッ化物の利用促進をすすめており、各園や園児の保護者の皆様に理解して頂き、フッ素洗口の実施園が増加しています。幼児健診でのむし歯のあるお子さんは年々減少傾向にあり、むし歯予防の大切さがお母さん方に周知されていると感じます。また、平成25年10月には「沼津市民の歯と口の健康づくり条例」を施行しました。市民が自己の健康管理による歯と口の健康づくりの重要性の理解を深め、毎

日の生活の中で実践していただけるよう、8020推進員と協力し、歯と口の健康づくりを進めていく予定です。これまで当市では8020推進員は市の健康づくり推進員活動の一環として活動してきましたが、平成24年度からは活動の場を広げ、「よ坊さん」のキャラクターが登場するむし歯予防の寸劇やサンバ体操、パネルシアターを保育園や幼稚園、市や歯科医師会が開催するイベントにて行っています。来年2月8日には、8020推進・静岡県大会が沼津市のプラザヴェルデで開催され、当日8020推進員による活動報告がありますので、是非お越しください。



8020推進員の皆様へ

今回「8020テキスト」を改訂致しました。通常の内容に、

- ①良く噛めることと認知症の話 ②災害時の口腔衛生の話 ③歯科受診と飲んでいる薬の話

という内容の文書を加えたので、3回に分けて皆様にご紹介させていただきます。

既に研修を済ませテキストをお持ちの方も、是非お読み下さい。

また、今回は最終ページに「活動報告提出紙」を掲載しておりますので、提出につきまして、是非ご協力をお願い致します。

…………… 事務局への連絡先/FAX：(054) 283-3590 Eメール：s8020@s8020.or.jp ……………



その1

良く噛めることと認知症の話

「歯を失ったまま、治療することなく放置している人は、よく噛んで食べられる人の、2倍近く認知症になりやすい」とこんな結果が報告されました。

歯が無いことで、なぜ認知症の発症リスクが高まるのでしょうか。考えられることはいくつかあると思われそうですが、ここでは食べる事について考えてみましょう。歯が無ければ、噛む回数の多い食べ物や歯ごたえのある食べ物を知らず知らずのうちに避けてしまいます。多くの食材を使ったバランスの取れた食事が、健康には大切なのですが、歯も入れ歯もなく十分に噛めないお口では、食事に偏りが生じます。

最近はコンビニエンスストアにも、よく噛まなくてもお腹に流し込めるお弁当が売られています。しかし、よく噛まなくても食べられるお弁当を便利だと喜ぶのはいかがでしょうか。日本の季節に合った、旬の食材を選んで食べる

ということが、気持ちの上でも、栄養から考えても大切なことです。

さらに、高齢者にも肉類の摂取の必要性が見直されてきています。柔らかく加工されたものだけでなく、いろいろな食べ物を味わって食べられるように、なるべく多くの噛める歯を保ちましょう。

2012年3月、神奈川歯科大学山本准教授らのグループが、歯があることや噛めるように治療されたお口は、認知症にかかりにくくする要因と考えられることを発表しました。生きていくうえで、多くの食品をバランスよくおいしく楽しく食べることは重要なことです。

かかりつけの歯科医院で、定期的にメンテナンスを受け、歯を長く使えるように、またよく噛める口を保てるように歯医者さんと一緒に努力しましょう。