

はち まる にい まる  
8020



第28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

### 「健康な体づくりのために」

静岡県8020推進住民会議委員  
静岡県健康づくり食生活推進協議会会長

鈴木克子



私達、健康づくり食生活

推進協議会は、次の3つ

1. 健康づくりをみんなで

実践し、男女そろって健

康長寿日本一をめざしま

しょう。

1. すこやかな明日をきず

くため、食事バランスガ

イドの活用と、郷土料理

と和食文化の普及につと

めましょう。

1. 共食の機会を増やし、

子どもに食事の大切さと

料理の楽しさを教え、食

べ物に感謝する気持ちを

育みましょう。

を実践宣言として、県内各

地で約2,000名の会員

さんが熱心に活動に取り組  
んでおります。

また、8020推進員と

しても多くの会員が活動し  
ております。

言うまでもなく、健康で

美味しく食事を取るために

は、口の健康と共に丈夫な

歯があつてこそです。

小さい時から歯を大切に

するための生活習慣、また、

歳を重ねていく中で自分の

歯や口腔に関心を持ち、口

腔ケアの機会や場を作つて

いくことが大切であると考

えます。

私達の住んでいる静岡県

は豊富な食材がいっぱいで

す。旬の食材を生かし、伝

統食や地域食を伝えると共

に、健康な歯で健康的な食

事をし、健康寿命の延伸を

目指して日々活動に努めて

いきたいと思っております。

## 8020 推進活動支援グッズ紹介

### ●8020紙芝居(A3)3種類

「迷子になった前歯」

「ミュータンス星の陰謀を打ち砕け」

「ゆびきりげんまん」



### ●8020童話えほん(43cm×43cm)2種類

「なぞなぞ森の魔女」

「歯にも言わせて」



### ●8020サンバ体操(DVD)

### ●8020ウインドブレイカー(S・M)の貸出し

本会では8020活動の支援グッズを用意しております。是非8020推進員活動にご利用下さい。

※問合せ先：静岡県8020推進住民会議(事務局：静岡県歯科医師会) TEL. (054) 283-2591)



沼津市8020推進員会

会長 原 明子

大好きな甘い物をお腹いっぱい食べたのに歯も磨かずに寝てしまう  
「イタイタ君」  
子供たちが大きな声で「歯を磨かなきゃだめだよ!」「むし歯になっちゃうよ!」と声をかけてくれます。

これは、私たち沼津市8020推進員が現在、幼稚園・保育園を訪問して行っている「よ坊さん」の劇の一部です。

平成24年に三島市で開催した8020静岡県大会に参加したことにより



「私たちもこんな活動がしたい。」と役員の意見がまとまり現在に至っています。今年の2月8日、沼津市で開催された「8020静岡県大会in沼津」でも発表させていただきました。

参加者全員に「8020サンバ沼津バージョン」を覚えてもらうところから劇が始まります。

簡単なダンスなのですぐに覚えてもらうことができ、ダンスを踊ることにより会場が一つになるような気がしました。

ただ、「よ坊さん」の劇もエプロンシアターも子供向けなので、今後幅広い年



代の方を対象としたものも考えていきたいです。

地域で開催されている高齢者の集会や子育て世代の集会などでも8020運動を知っていただく機会を作っていきたいです。

そのためにもみんなで意見を出し合い、楽しみながら活動していけたらと思っています。

これからも長く活動していこうと今年度「沼津市8020推進員会」を正式に立ち上げました。

規約も作り、自分たちが楽しいだけでなくみなさんのためになるような活動を積極的に進めていきたと考えています。



**8020推進員のために**

沼津市歯科医師会  
成人・8020運動担当

**桑原 聡**

今年2月の8020推進・静岡県大会in沼津に多くの推進員のご参加をいただき、ありがとうございます。沼津市の8020推

**8020推進員の皆様へ**

推進員として地元での活動を推進員だよりで紹介してみませんか?  
皆様からのご寄稿をお待ちしています。

送付先：静岡県歯科医師会

進活動報告の時に、8020サンバを全員総立ちになって踊ったときには鳥肌が立ちました。そしてこの大会で初めて推進員による意見交換会があり、歯科医師会の担当者としても大変有意義な意見が聞けたと思います。

私は静岡県歯科医師会の部員として、8020推進員育成のテキストやスライドの作成にかかりました。それ以来沼津市で8020推進員の育成と活動支援を



させていただいておりますが、大切な3つポイントがあると考えています。

① 推進員、行政、歯科医師会で顔の見える関係を作る

現在沼津市では、推進員が定期的に会合を持ち、沼津市も担当の保健師を置いています。そして歯科医師会でも担当の理事をおき、この3者でお互い顔の見える関係を作っています。できるだけ同じ担当者で気軽に電話やメールで意見交換のできる関係を作ることが大切だと思います。

② 推進員の活動の核を見つける

8020推進員も一人では活動が限られ、継続的な活動も難しくなります。ある程度の活動の核になる人の集まりを見つけて、そこに働きかけることによって少しずつ活動の輪を広げることが大切だと思います。

③ 継続して活動できるための支援を行う

8020推進員の活動は特にこれをしなければならぬというものがなく、活動のきっかけがなかなかつかめないことがあります。行政や歯科医師会はまずはそのきっかけを見つけ、そして継続的に活動できる支援が必要です。また活動はボランティアではありません

が、活動に必要な予算や機材を行政や歯科医師会でバックアップしていくことも大切だと思います。推進員の活動でお悩みの推進員の方は、どんどん地元歯科医師会の先生に連絡を取って下さい。きっと一緒に考えてくれますよ。

## ご存知ですか？ こんな言葉

### 「PMTTC」とは

最近耳にする機会も増えてきたようですが、今回初めて目にする方も大勢いらっしゃると思います。PMTTCとは専門家（P：プロフェッショナル）が、専用の器具を用いて機械的（M：メカニカル）に、歯面（T：トゥース）を、清掃（C：クリーニング）することを意味します。むし歯と歯周病は、ともに病原菌による感染症です。セルフケアとして日常行っている歯磨きだけでは清掃しきれない部位に対して、歯科医師または歯科衛生士が専門家としてお手入れを行うプロフェッショナルケアの1つです。定期的に歯科医院を受診し、メンテナンスを受けることが歯の長持ちやお口の中の健康維持につながります。

## お知らせ

昨年10月24日保健衛生功労表彰を受けた三島市8020推進員の皆さんの活動が、テレビ東京の番組「主治医の見つかる診療所」で全国に紹介されました。放送後、サンバ体操、お口の体操、8020推進員の活動について問い合わせがあり、また皆さんの活動に感動したという声が届いています。

## 予告

### 「平成27年度 8020推進・静岡県大会 in 下田」開催

日時：平成28年2月7日(日) 13:00~16:00

会場：下田市民文化会館（下田市4-1-2）※伊豆急下田駅から徒歩7分



#### 〈大会概要〉

- 表彰
  - 8020県民表彰（県知事賞）
  - 8020推進財団理事長賞
  - 8020童話賞
- 8020歯科保健活動報告
- 講演 北折 一氏  
(元NHKためしてガッテンプロデューサー)

## 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2

## 災害時の口腔衛生の話

大きな災害の後には、電気、水道といったライフラインが断たれ、いつもと違う生活を余儀なくされ、普段なら毎日気にしている「お口をきれいに保つ」行為は途絶えがちです。

口腔内が汚れてしまい細菌が口の中で繁殖し、必要な栄養を取ることが出来ず、さらには大変なストレスを受け免疫機能が低下すると、体調も崩しやすくなります。

こんなときこそ口腔清掃が大切です。でも、水がない、周りに他人がいる、うがいをする場所もない、できにくい理由はいろいろありますが、ちょっとした気遣いと工夫で解決できます。覚えておいてください。

まず、防災グッズの中に歯磨きセットを入れておきましょう。歯磨きセットは、ご自分に合った歯ブラシと洗口液を。できれば、フッ素入りの歯磨き剤と必要に応じて歯間ブラシや糸ようじも入れておくとよいでしょう。

口腔清掃に使える水が少ししかない時は、歯ブラシを湿らせて、歯磨きを始めま

す。歯ブラシが、徐々に汚れてきますのでティッシュペーパーなどでこまめに毛先の汚れをふき取りながら口の中をきれいにしていきます。少ない量の水で2～3回に分け、口をゆすいで終わります。洗口液（液体歯磨き）などがあれば、10mlくらいを口に含み20秒くらいゆすいでから歯磨きを始めるとより効率的です。ゆすいだ水が捨てられない場合は廃棄するペットボトルでも回収できます。入れ歯も洗う事が大切ですが、水の少ないときは、できるだけ汚れを拭き取り、さらに洗口液などで湿らせたティッシュペーパーなどでふき取ります。

静岡県歯科医師会では、もしもの時に備え、避難所などでご自身が行う口腔衛生管理へのアドバイスと、ご自分で口腔管理のできない人に対しては、歯科医師・歯科衛生士による専門的口腔ケアを行なう体制を整えました。口の専門家がその場にあったアドバイスをいたしますので、ご活用ください。

この度機構改革により、静岡県歯科医師会8020運動推進部は「8020運動推進本部」と名称を改め、今後も8020推進員の皆様を支援していきます。これからもご協力よろしくお願いたします。

静岡県8020推進住民会議（事務局：静岡県歯科医師会）