

はち まる にい まる 8020



第29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

「活躍に期待 スポーツデントイスト」

静岡県8020推進住民会議委員
静岡新聞社 社会部長

石川 善太郎



今年の秋は、日本中がラグビーに沸き返った。英国で開催されたワールドカップ（W杯）。日本代表が、世界のトップグループに位置する南アフリカ相手に土壇場の大逆転劇を演じた一戦は、今思い返しても胸が熱くなる。テレビから響いてくるスタジアムの大歓声には、普通ではあり得ないのに現実起こった出来事を目撃した人々の、興奮、驚嘆、感動がまさに渦巻いていた。

特に五郎丸歩選手（ヤマハ発動機）の活躍ぶりは、袋井市のエコパスタジアムが会場の一つになる2019年W杯に対する県民の期待感を大いに高めたことだろう。県内のたくさんの子供たちがラグビーというスポーツに魅せられたであろうことも想像に難くない。そう考えた時にふと、今年の7月、弊紙の社会部長が書いたある記事のことを思い出した。「県内初スポーツデントイスト 選手育成 歯から力を ラグビーW杯・東京五輪視野」。そんな見出しに、中学ラグビー部員のマウスガードを調整する歯科医師の写真が添えられていた。

往年のホームランバッターの奥歯が実はボロボロになっていた、という話を聞いたことがある。文字通り、奥歯をかみしめて飛距離を生むパワーを引き出していたのだから。歯のかみ合わせは運動能力の発揮に影響する。そのことを、多くの人は経験的に知っているのではないか。ラグビーなどの競技では、歯の防護という観点も必要になる。競技力の向上に専門家の助言を仰ぐのは自然な流れであり、スポーツのすそ野を広げていくためには正しい知識の普及も欠かせない。

19年にラグビーW杯、20年に東京五輪を控え、今年誕生したばかりのスポーツ

デントイスト。新たな専門家が新しい光を照らすことで、スポーツに対する私たちの関わり方にも変化が生まれる可能性がある。来る二つの国際大会に向け、新たな「裏方」の活躍にも注目していきたい。

「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図画ポスター
- 賀茂地区の歯科保健活動発表
- 講演 北折 一氏
(元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター)

私は生まれつき「むし歯」が無く、歯の痛みを知りません。当然のことながら、歯医者には無縁であり、歯に関しての興味も全くありませんでした。



本人製作の看板です

意識改革で取り組む 私の活動

裾野市8020推進員
渡邊 一郎



しかし平成23年4月、今は亡き当時の駿東歯科医師会勝又徳昭会長に誘われ、日本歯科医師会大久保満男会長の講演会を聴講し、意識が180度変わったことを今でもはっきりと覚えています。「人間が生きていることと歯や口腔衛生が密接につながっている」このことに感銘を受けると同時に自分の意識改革につながりました。

当時私は地区の区長会長と、発足したばかりの裾野市住民歯科保健推進会議の会長をしており、身近で大切なこのことを地域住民に伝えていく必要があると強く感じました。

翌年、さっそく推進員の先輩方と一緒に活動すべ



8020推進員の会の様子(年4回)

く、8020推進員養成講座を受講しました。中に入ってみるとみんなで協力し合い、和気あいあい楽しく活動しており、すぐに溶け込むことができました。地域行事への参加方法等も、地区グループごと自分たちで決めており、「グループでできることをしっかりとやるう」の精神が見え、上からの押しつけ感はなくありませんでした。また、それぞれが都合の良い時に参加すればよく、都合が悪ければ欠席できることが暗黙の了解となっており、誰もが

気楽に長く活動できる環境が整っていることが素晴らしいと思いました。

8020推進員たちは、折り紙や写真、編み物などのそれぞれの特技や趣味を生かして活動しています。私も趣味の浮文字彫り(板に写した文字を電熱線で焼き切り、切り抜いた文字を板から浮かせて立体的に造形する技法)で8020に関する看板を何枚も造りました。

なんとといっても私自身変わったことは、年2回歯科医院を定期受診するようになったことです。きっとこれは8020推進員になった意識の芽生えでもあり、これからも継続し、自ら歯や口の健康を保っていきたいと思います。さらに各種健康講座に参加して歯や口に関することだけでなく、さまざまな知識を得る努力をしています。今までに市外の8020活動として、県大会(三島、浜松、沼津等)



健康と歯のフェスティバル

にも参加しました。市内での活動は年数回の8020推進員の会合や研修会、地域での行事等があります。この活動には、裾野市健康推進課、駿東歯科医師会が協力していますが、いつでも親切丁寧に対応してくれ、面倒見も良く大変頼りになる存在です。だから我々も頑張る気力が湧いてきます。今後も積極的に知識向上に努め、仲間と一緒に活動を続けていきたいと考えています。

裾野市8020推進員 活動について

駿東歯科医師会
うさぎ歯科医院
遠藤 由香

裾野市では、平成23年4月から、8020推進員の会を正式に発足し、こつこつと、計画的に、現在にいたるまで、市民主体の活動を始めてきました。平成26年1月末、20年間市長を務めた大橋俊二先生が御勇退され、高村謙二市長が就任しました。高村市長の訓示の中に「市民協働で裾野市をもちあげていこう」という言葉がありました。新市長訓示前に、歯科保健に関して、もうすでに平成23年4月から「市民協働」の活動が行われていたことになり、ますます活動にも気持ちが入ります。

また、当初8020推進



地域サロンでの口腔体操の様子

員の手薄だった地区には1年、2年、3年とかけて活動者を育成し、少しづつ、確実に仲間が増えました。そうになると、また新しい企画も生まれて、それが実現していきます。

本年度は、介護予防（閉じこもり予防）事業の地区サロンでの口腔体操の啓発、「通称・空飛ぶくちびる」を使つての活動を行いました。

この「空飛ぶくちびる」は、数年前に駿東歯科医師会・現専務理事・斉藤衛先生が作成し、あまりのできに感激し、小型バージョン



8020推進員の地区での活動の様子

を自分たちで作成し、「せっかくだから使ってみよう」ということで、自作のくちびるの出番になりました。

裾野市8020推進員さんたちは、少しシャイなので、長泉町、清水町、沼津市のようにサンバ体操、人形劇、劇などはできませんが、それぞれの特技をいかし、八面六臂の活動を続けています。

「裾野市民の歯や口の健康条例」が施行されてから、平成27年12月末で5年目に入ります。「条例制定がゴ

ールではなく、これからがスタート」と、前駿東歯科医師会会長・勝又徳昭先生を中心に8020運動をすすめてきました。

そして、この活動を継続していくことが、勝又前会長から私たちへの遺言になりました。これからも、裾野市行政と連携をとりながら、駿東歯科医師会の先生方と、地域に貢献できる活動を継続していきます。

★おめでとうございます★

三島市8020推進員会 「厚生労働大臣表彰」を授賞

歯科保健事業功労者「団体部門」に与えられる「厚生労働大臣表彰」を三島市8020推進員会が授賞され、11月7日開催の「第36回全国歯科保健大会」（山梨県甲府市「コラニー文化ホール」）において表彰式が行われました。

歯科保健の伝道師として地域に根ざした活動が認められたのだと思います。これからも静岡県の8020推進員の先頭に立って活動を牽引していただきたいと思ひます。



健康まつりの8020推進員コーナーの様子

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3

歯科受診と飲んでいる薬の話

歯科医院を受診する時には、初診時の問診票にご回答いただいていると思います。

しかし、歯科医師からの報告では、問診の質問に正しく答えてもらえないことに、「服用している薬」が挙げられています。「いつから痛みますか」「どんな痛みかたですか」など歯科治療に明らかに関係あることは正確にお答えいただけるのですが、今の歯科治療に関係ないと思う事には、「まあいいか……」という気持ちが、正しい回答を妨げる事もあるようです。服用しているお薬の記入漏れには、「書くのがめんどくさかった」「飲んでいる薬が分からないので書かなかった」など単純なものもありますが、「飲んでいる薬が分かると自分の病気が分かるので書かなかった」という事例も多いようです。

比較的、教えてもらえる薬に、血が過剰に固まらないようにする薬があります。これも「血をサラサラにする薬を飲んでいる」と言われるより、バイアスピリンを飲んでる、ワーファリンを飲んでる、プラザキサを飲んでる、と具体的に教えてもらうとより多くの情報が伝わります。この薬はどれも抜歯をした時の血の止まり方に係りますが、抜歯直後に注意を要するのか、時間が

経過した後も出血の可能性が高いか、血液検査の数値で判断できるか否かなどが異なります。

また、教えてもらえない薬には、精神・神経領域の薬や膠原病の薬があります。これらは唾液の出る量にも関係し、むし歯や歯周病の進行にも注意を要します。

市販薬でも、歯科で処方する薬の効果に大きく影響する薬もあります。例えば胃薬には、歯科でよく使うエステル化セフェム薬という細菌を抑える薬の吸収を半減させてしまい、期待する薬の効果を得られない事もあります。

お薬手帳は、飲んでいる薬を患者ご本人に知ってもらうだけでなく、医療関係者同士でも共通認識を持ち、医療事故につながらないようにする大切な情報伝達手段です。受診の際は必ず、医療機関窓口にご提示ください。また、服用している市販薬があれば、あわせてお知らせください。

問診票にはできる限り正確に回答し、歯科医師の問診にも正しくお答えください。歯科医院スタッフも仕事で知ったことを外で話さない守秘義務があり、個人情報保護されます。特別な事情で記入できない時は、歯科医師に直接お知らせください。