

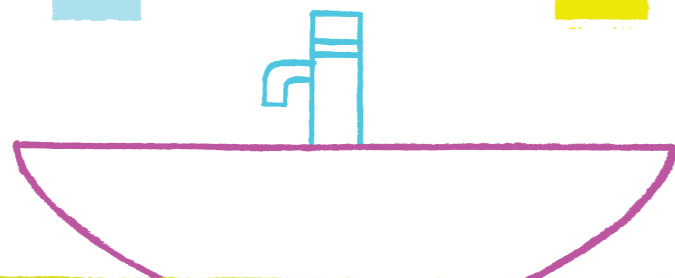
歯

ご存じですか 8020

の学校



一生自分の歯で食べよう。



日本歯科医師会 PR キャラクター

日本歯科医師会

<http://www.jda.or.jp/>

8020運動

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

お口と全身の健康
村上恵一

いい歯トークのゲスト
辺見えみりさん

歯の教室 え 佐藤豊彦

8020見つけた。宮崎県
井上 龍さん

歯みがき、いろ・は
歯の健康と、メタボの関係。

表紙 え オオノ・マコミ



歯の学校

平成20年6月15日発行

日歯広報平成20年6月15日号 第1444号「付録」

発行所/日本歯科医師会 〒102 0073 東京都千代田区九段北4-1-20

編集兼発行人 小谷田 宏

©2008 日本歯科医師会

守ろう歯の健康! 「年に2~3回は、歯科医院で定期的に健診を受けましょう。」



お口と全身の健康



噛むことから始まる、メタボ予防。



イラストレーション 土屋美恵(14ページ共)

最近、いろんなメディアで「メタボリックシンドローム」という言葉を聞いたりします。実は、お口の健康とも関係があるようです。そこで、お口と全身の健康について、社団法人 日本歯科医師会専務理事 村上恵一先生にお話を伺いました。

す。肥満を日常的に予防する方法として、食べ物を「よく噛む」ことが挙げられますが、よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えることができるのです。そのためにも、健康な歯が欠かせません。つまり、お口の健康は全身の健康を保つ土台となっているのです。

今年、メタボリック健診元年です。4月より、新しい健診制度「特定健康診査・特定保健指導」が始まりました。これには、メタボリックシンドロームの該当者や予備軍を減らす目的があるのです。

メタボリックシンドロームというのは、肥満、高血糖、高血圧が重なった状態のことをいいますが、これらの危険因子が重なると、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などの、生命にかかわる病気になる確率が非常に高くなります。

そして、メタボリックシンドロームと深い関わりをもっているのが食生活です。たとえば、食べ過ぎは肥満や体脂肪の蓄積を招き、メタボリックシンドロームへの可能性を高めます。

ところが残念なことに、平成17年歯科疾患実態調査報告によれば、歯肉に何らかの問題がある人は30代から50代でおよそ80%以上もいるのです。国内外の疫学調査でも、糖尿病や肥満のある人には、歯周病が多いとされています。

また、この逆の場合で、歯周病菌の出す毒素が体内に入り、糖尿病を発症するともいわれています。このよつなことから、糖尿病と歯周病の間には双方方向の関係があり、近年注目を集めています。

そこで日本医師会、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会の三者は、「日本糖尿病対策推進会議」を設立し、私も日本歯科医師会も加わって、お互いに連携を取り合っています。

糖尿病をはじめ、全身の健康と深い関わりを持つ歯周病。しかし

歯周病は、しっかりとケアすれば防げる病気なのです。

そのためには、ご自分でするセルフケアとして、毎日の正しい歯磨きをきちんとしてほしいと思います。磨いたつもりでも、実は磨けていない場合が多いのです。

そこで、プロフェッショナルケアとして、年に2〜3回は歯科医院での定期健診を受け、ご自身では取りきれないプラーク(歯垢)を取り除いてください。また、セルフケアを高めるために、ブラッシングの仕方、デンタルフロス、歯間ブラシなどの正しい使い方の指導を受けることもおすすめします。



お口の状態は人によって違いますから、自分に合った口腔ケアが大切なのです。

さて、今年は「8020運動」の20周年です。8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上あれば、何でも美味しく食べられます。美味しいと感じるのは、噛むことができるからに他なりません。そして早食いやドカ食いなどをせず、ゆっくりよく噛むことができれば、胃の消化吸収を助け、栄養も充分に摂ることができるのです。目安として、ひと口30回は噛んでほしいと思います。

厚生労働省が実施した平成16年国民健康・栄養調査においても「40歳以上において、何でも噛んで食べることができる」と回答した者の割合は、歯の本数が20本以上の者では約8割で、19本以下の者の約5割に比べて高い」との結果が出ています。

肥満予防は、バランスのよい食事をしっかりと噛むことから。そしてメタボリックシンドロームの予防につながるためには、「歯の健康」を保ち、いつまでも自分の歯で噛めるようにすることが大切です。



女優として、テレビや舞台で活躍する辺見えみりさん。最近ではバラエティにも。かかりつけの歯科医院で、歯のクリーニングを定期的に行っているそうです。笑った時に、歯並びのいい、きれいな歯がチラッと顔を覗かせます。歯も、話しぶりも、自然でとっても健康的です。



辺見えみりさん



原 辺見さんは、芸能関係の家庭で、お育ちになられたのですが、幼少の頃の生活はどんな感じだったのですか？
辺見 子供の頃は、母親が仕事で忙しく、おじいちゃんとおばあちゃんに育てられたんですよ。

原 その頃の、歯にまつわる思い出がありますか？
辺見 おばあちゃんが私の歯並びにとつても敏感になっていたんですよ。何かあれば、歯医者さんに連れて行ってすぐに私の歯を治す(笑)。とにかく、歯並びをきれいにしたいがっていましたね。
原 それは、素敵なおばあちゃんですね。
辺見 でもそれは、芸能界に入れさせるためじゃないんです。普通の女の子として、後々に治すのではなく子供の頃からケアしたほうが良いと

いうことだったんです。小さい頃は、むし歯になりやすいほうで、よく奥歯とか治してもらっていましたね。
原 じゃあ歯磨きについても、躰けが厳しかったのですか？
辺見 よくガミガミ言われましたね。寝る前にポーッとしていると、早く磨きなさいと。

原 辺見さんは女優としてご活躍なさっていますが、女優として特に歯のケアで気をつけていることはあるんですか？
辺見 女優だからといって、特別なこととはしないですね。また何かを変えたいということもないですよ。確かに、ドラマもバラエティも、人と接する仕事ですから、歯を気にすることはありますけど。

私、真っ白すぎる歯には若干の抵抗があるんです(笑)。自然な感じがいいですよ。歯並びが良くて、笑った時に、きれいな歯が見える。それがいちばんの理想ですね。
原 現在、かかりつけの歯科医院へは、年に何回くらい通われているんですか？
辺見 舞台とかが本番に入ったりしますと、それこそ2か月間とか行けなくなりますが、舞台に入る前とか、行ける時に行くって感じですね。

それから私、歯のクリーニングに行った時に、なるべくお口のチェックをしてもらうようにしているんです。でもクリーニングに行った時は、きれいになった歯を汚したくなくて、好きな赤ワインが飲めなくなっちゃった。それが悲しい(笑)。

原 歯と食べ物には深い関係があるんですが、食事で気をつけていることはありますか？
辺見 最近では雑穀米を食べてみたりしているんですよ。ダイエットというよりは、日頃から健康を気遣うということですね。

原 それは、いいことですね。近頃、メタボリックシンドロームがよく話題になっていますが、食べ物をよく噛むことが大切なんです。よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えることができるんですよ。それが肥満予防にもなり、糖尿病の発症を防ぐことにもつながるんです。

辺見 へー、噛むことって、身体の健康にも重要なんですね。

原 その通りです。全身の健康は何でも噛める健康な歯から(笑)って、も過言ではありません。ところで、辺見さんは「8020運動」というのをご存じですか？

辺見 あ、それ、どこかで聞いた！
原 80歳になっても、20本以上は自分の歯を保とう(笑)という運動なんですよ。
辺見 そう、それだ。一生自分の歯でいられたら最高ですよ。おじいちゃん、おばあちゃんを見ていても、それ食べられないのよ(笑)なんて聞く、悲しいですね。
自分の歯が20本以上あれば、何でも美味しく食べられる(笑)ですよ。

原 今年は、「8020運動」の20周年に当たるんです。辺見さんも、今の健康な歯を、一生保つことができる(笑)といいですね。そのためには、セルフケアと定期健診で、ご自分の歯をしっかりケアしてくださいね。
辺見 はい、頑張ります！



辺見

歯医者さんで歯のクリーニング、これからも定期的に続けたい。その際、先生に「お口のケアも忘れずしてもらいます。」

原

お肌の手入れと同じように、お口にも関心を持ってください。そして一生自分の歯で、美しい笑顔を見せてほしいですね。

日本歯科医師会
広報調査室・広報部会 対外PR委員

原 秀一 先生

<http://www.jda.or.jp/>

辺見えみり

1976年東京生まれ。父は俳優で歌手の西郷輝彦、母は歌手の辺見マリ。1993年TVドラマでデビュー。その後、数々の映画、ドラマ、バラエティ番組、舞台に出演し活躍中。オリジナル絵本「MAMA-ママ-」(アスラン書房)も出版。オリジナルブログ「えみり製作所」<http://ameblo.jp/emiri/>

どだい無ければ家は建たない。

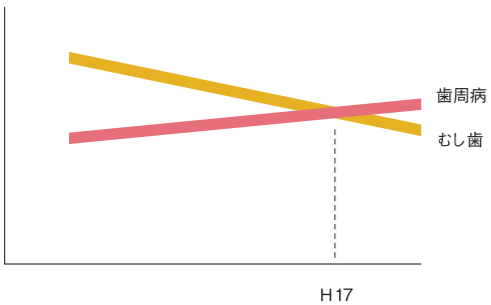
歯ぐきが無ければ歯が立たない。



どだい無理な歯無し。



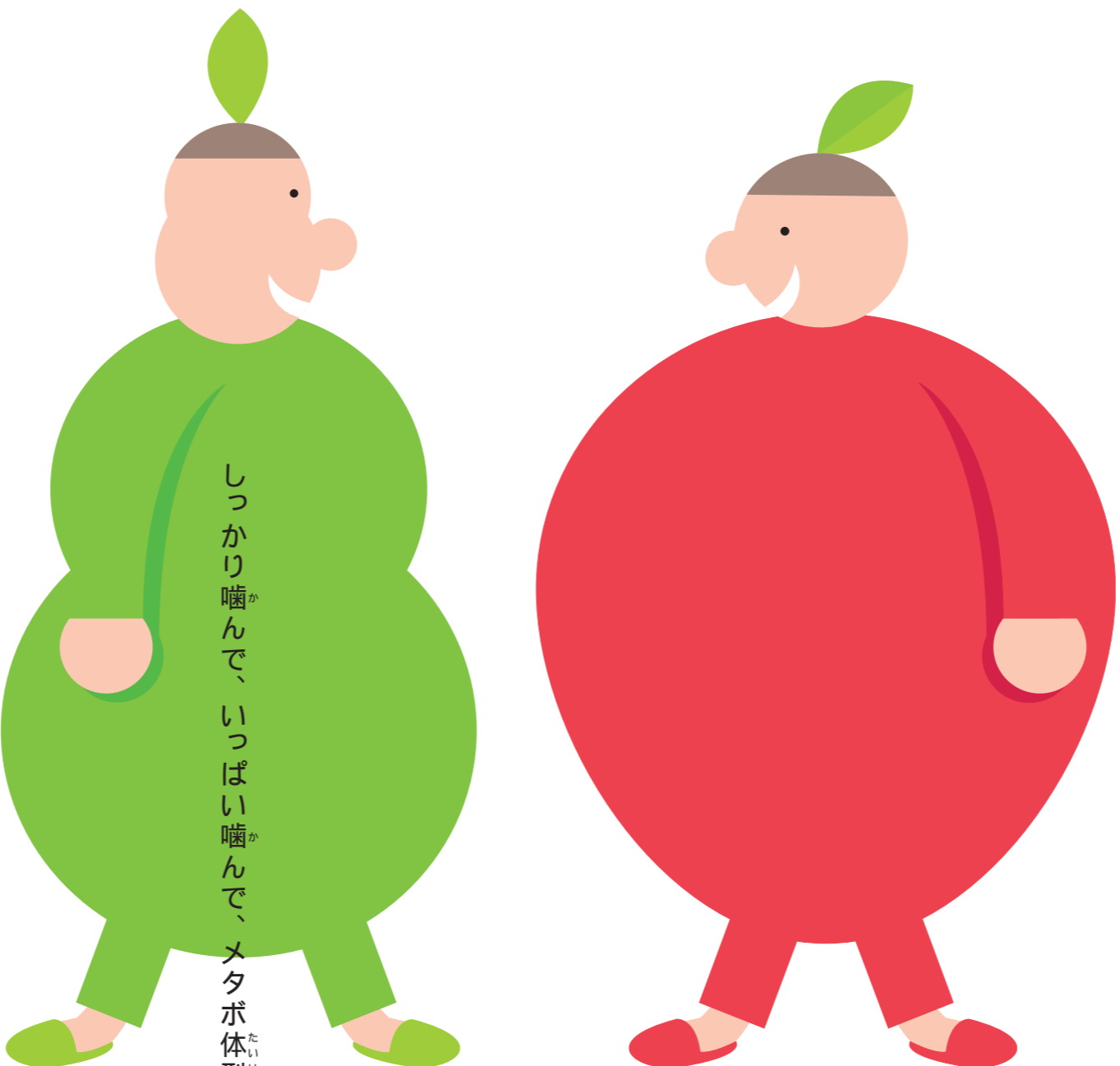
歯を失う原因。とうとう歯周病がむし歯を越えた。



(財)020推進財団
「永久歯の抜歯原因調査(平成17年)」より

人は生まれてくるときには歯がありません。少しずつ生え揃ってくるのに、しっかりケアしないと少しずつむし歯になってしまいます。むし歯で歯を失うのは若い人(若い頃)に多いのです。そしてもう一つの歯を失う原因が歯周病です。歯周病菌が歯の周りの組織を溶かし、土台が無くなって歯が抜け落ちるといふ怖い病気です。これは歯が生え揃った、大人の発症率が高い疾患です。むし歯の本数は少しずつ減ってきました。歯周病で失われる歯が、むし歯で失われる歯の数を越えたのです。高齢化社会でお年寄りの数が増えたのも原因ですが、「むし歯から歯周病へと歯を失う原因が移行している」のです。軟食や加工食品の摂取など食生活の変化で、歯周病に罹る人の低年齢化が進んでいます。

あなたはどっち。肥満のかたちは二つある。



リンゴ型^{がた}。 ナシ型^{がた}。

しっかり噛んで、いっぱい噛んで、メタボ体型にさよなら。

歯周病は歯が抜け落ちる病気ですが、抜けないまでも歯が痛んだり歯がぐらぐらしている、食べ物をよく噛めない、噛まないで飲み込むということになります。メタボリックシンドロームを招く肥満とは、「食べ過ぎることだけでなく、**ゆっくりよく噛まないで食べる**こと」にも原因があるのです。よく噛むと、だ液もよく分泌され消化を助けます。ゆっくり噛むと、胃のセンサーが満腹サインを出すので食べすぎるといふことも避けられるのです。歯周病が、生活習慣病を招くメタボリックシンドロームと深い関わりがあるのだと覚えてください。



メタボリック区に住むお腹間たちの物語。

ウエストサイズ・ストーリー。

適度な運動、正しい食生活、健康な歯でメタボに勝つ。

メタボリックシンドロームとは、身体が肥満、高血糖、高脂血症、高血圧の状態にあることです。歯周病がメタボリックシンドロームの原因の因子となることは前ページで学びました。歯周病菌のつくりだす毒素や炎症をひきおこす物質が血液中に入り全身を巡り、全身に悪影響をおよぼします。

歯周病は、

血圧・コレステロール・中性脂肪が高めの人の…**心臓病**のリスクを高める可能性があります。

血糖値が高めの人の…**糖尿病**を悪化させます。相互関係があるといわれています。

妊娠中の方は…**低体重児出産**、**早産**のリスクを高めます。

お年を召したご婦人は…**骨粗しょう症**に要注意。

高齢の方の…**誤えん性肺炎**の高リスクとなります。

歯周病はなかなか気づかない病気。一度、かかりつけの歯科医院で歯周病のチェックをしてみませんか。



七十歳を過ぎてから、世界を見てやろうと。四十か国を回ったよ。

宮崎は、天孫降臨の地。いたるところに神さまや仏さまの標(しるし)がある。井上さんの通うデイケアセンターの前には猿田彦の道祖神があった。井上「猿田彦さんは、農の神さまじゃて」「一昨年までは車の運転もしとった。あと10年ぐらい生きて日本一の長寿を目指そうか(笑)」



井上 龍さん、101歳。元気な歯、24本。



国連本部控え室。フロリダの少女達と



ニューヨーク港 船上にて。背景に見えるは自由の女神。2枚とも1984年

8020運動が始まって20年。100歳を過ぎて20本以上歯がある人が、この誌面に登場するのは井上さんで2人目だ。

「わたしは長男で一人っ子じゃったから、戦争にはいかなんですんだ。生まれはこの近くで、農家の子に生まれた。」

そして髪が真っ白になったのに気づくまで百姓をやったよ。

明治、大正、昭和と、米づくりとタバコの生産に精を尽くした。宮崎は国産タバコの大産地だった。なるほど、霧島や「国分」なんて刻みタバコの銘柄が昔はあった。

「わたしはタバコはやりませんが、タバコをつくっていたなあ(笑)」

井上さんは6人の子どもを育てあげる。孫は15人、ひ孫は16人いる。

長男が農家の跡継ぎしてくれた。自分だけの自由な時間を手に入れたとき、井上さんは驚きの行動に出た。

「この宮崎の地だけで生きてきて、米しか知らん。このまま死ぬのはつまらん。世界中を見て回ってやろうと考えたのよ。」

70歳を過ぎて、井上さんはこんな決心をする。人生の大選択、70歳を過ぎての世界巡り、一人旅ですか。

「いやいや、ツアーっちゅうのに紛れ込んで、80代半ばまでみんなの歩きに付いて行けたから、それで行ったよ。」

ハワイが初めての海外じゃ。83歳の時には、ソ連のモスクワにおってな、クーデターに出

くわしてな、ハバロフスク経由で帰ってきたら、やがてロシアになつた(笑)。

ヨーロッパもいいなあ。カナダやニューヨークの風景も好きだ。ニューヨークの貿易センタービルも知っとるよ。

こないだ、次は南洋に行きたいと言ったら、家族に止められた(笑)。

「お爺ちゃんは、昨日も今日も、いつでもこの周りの草取りや、立ち木の枝を払ってくれたりと本当に助かります。」

井上さんが週2回足を運ぶ「のんびりデイあつん」の柄本由香さんが話す。

井上さん、そばで聞いててここに顔だ。

8020達成者を何人も訪ねたが、歯にあまり気を使わないのに表彰されたという人がいる。井上さんもその一人だった。

「ちゃんと歯を磨きだしたのは、60歳を過ぎてからだね。母も父も歯は悪かったけれども、わたしはおかげさまだね。」

お孫さんに歯科衛生士さんがいらっしやるのですよ、と榎本さん。1週間に1回はその彼女が口の中を診てくれている。肉も魚も野菜も、何でもきちんと食べる。牛乳も好きだ。規則正しい歯生活が井上さんの歯と健康を支えている。

「甘いものも好きでね。ご飯にせんざいをかけて食べるの(笑)」

でも間食はしない。よく噛む。よく磨く。

井上さんの、その自然体が一番いい。

パールリボン運動を展開

東国原知事もバッチを付けてTV出演
宮崎県歯科医師会では、平成18年から従来の「8020運動」との相乗効果を期待して、ただ歯を残すだけにとどまらず、さらに真珠のように輝くきれいな歯を生産保ち、生き生きと充実した人生を送っていただけるようにと、「パールリボン運動」を展開しています。表題のように東国原宮崎県知事も、パールリボンバッチを付けて全国放送のTVに出演されました。

パールリボン運動は歯の衛生週間に実施する「母と子のよい歯のコンクール」はもちろん、高齢者よい歯のコンクールでもっとも優秀と評価された方には、パールリボン大賞を差し上げています。また、パールリボン特別企画と称したイベントも実施しており、昨年度は医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会との共催でメタボリック・シンドロームと歯科の関係にスポットを当てたシンポジウムと、格闘家の角田信郎氏による講演会を開催致しました。今年度も、諏訪中央病院名誉院長の鎌田實氏をお招きして開催する予定です。県内の有識者を中心として組織するパールリボン運動推進員とともに、歯の健康が全身の健康に寄与することなど、「パールリボン運動」の意義を今後も県民にアナウンスしていきたいと考えています。



宮崎県歯科医師会 旭爪伸二先生
地域保健担当常務理事



田の神さま(たのかんさま)。地域のお年寄りが納める。えびの市



目(いきめ)古墳群には51基もの古墳がある。宮崎市跡江(あとえ)地区

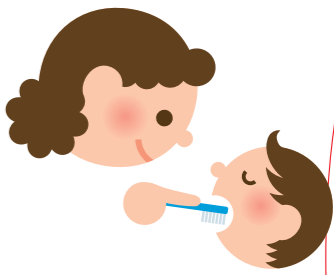


井上さんを紹介くださった歯医者さん。
中山信幸先生(宮崎県歯科医師会)
井上さんの歯を、初めて見たときは驚きました。お年を召されると、歯も摩耗するものですが、歯科医師から見て理想的な減り方をしています。よく噛んで、よく食べられるお口の状態ということですね。

ここは神の里。お米も魚もよく噛みます。

宮崎市の8020

MIYAZAKI



切っても切れない関係。
歯とメタボリックシンドローム。

メタボリックシンドロームの意
味を調べてみました。

最近よく聞く言葉に「メタボ」が
ありますね。新聞、雑誌、テレビな
どで良く耳にします。歯との関係
を知る前に、まずその意味をちゃ
んと知っておきたいですよ。

厚生労働省では、いまメタボリッ
クシンドロームに対する保健指導
に取り組んでおります。そこで、そ
のホームページを見てみるとメタボ
リックシンドロームの意味として
「内臓脂肪症候群」という言葉が使
われています。また、最新の広辞苑
では、「内臓脂肪型肥満に加え、高血
糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ
を併じた状態」とあります。

何だか難しいですね。簡単にい
うと、肥満によって様々な病気が引
き起こされやすくなった状態のこ
とです。わたしたちが普段イメージ
しているメタボ＝肥満(内臓脂肪の
蓄積)は、そうそう間違いでもなさ
そうです。

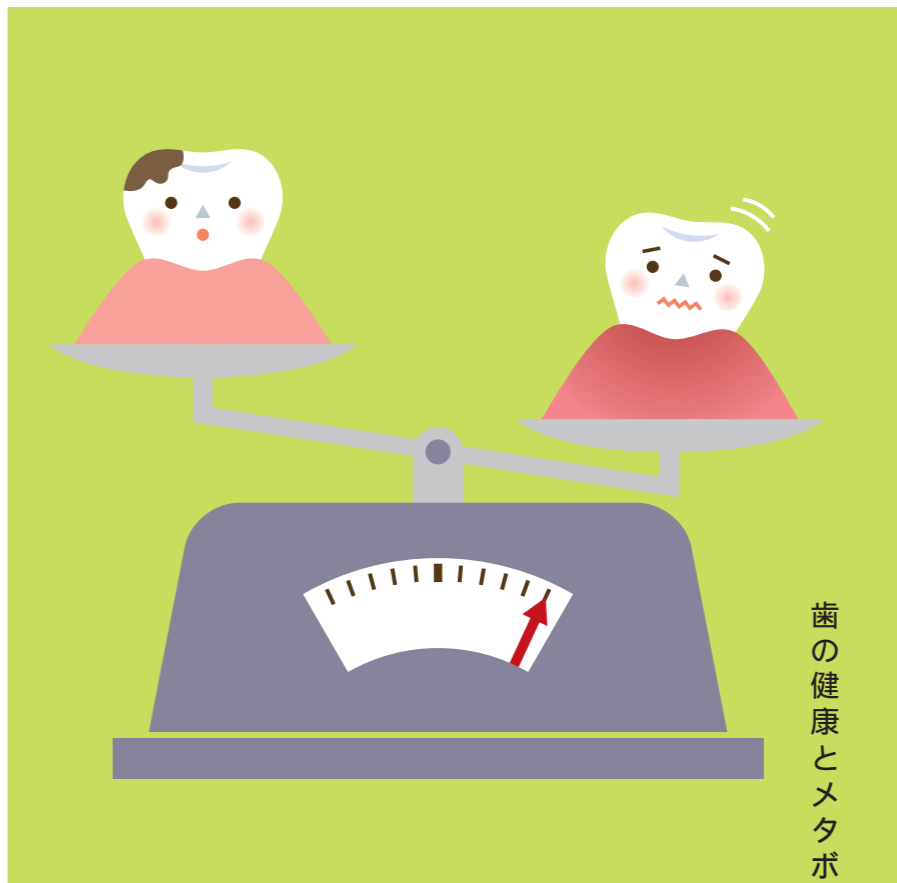
たかが肥満とあなどるなけれ
生命にかかわることもあります。

さて、メタボリックシンドローム
の要件となる肥満、高血糖、高血圧
などの危険因子が重なる「脳卒
中」「心筋梗塞」「糖尿病」などの生
命にかかわる病気になる確率が格
段に高くなるといわれています。

そして、肥満や高血糖、高血圧の
全てに深く関連しているのが食生
活なのです。たとえば、食べ過ぎは
肥満や体脂肪の過剰な蓄積を招き
ます。

また軟らかい食べ物ばかりを食
べていると、血糖値を急激に上げる
危険があります。そして塩分の過剰
摂取は高血圧の原因ともなります。
つまり、メタボリックシンドロ
ームを予防するための基本は、バラ
ンスの取れた適切な食事を摂るこ
とにあるのです。そして、食生活を
支える入り口、土台ともいえるの
が「歯の健康」です。歯の健康が全
身の健康を支えるといっても過言
ではありません。

ストップ・ザ・メタボ！
ストップ・ザ・歯周病！



歯の健康とメタボリックシンドローム

歯の健康を守る「車の両輪」。
セルフケアとプロケア。

全身の健康を保つ上で大切な歯。
その歯を失う原因の約9割がむし
歯と歯周病です。そこで注意した
いは、歯周病で歯を失う人が意
外に多いということです。

歯周病は初期のうちは自覚症状
がなく、気付いた時には手遅れと
いう場合があります。そのためにも
ご自身で行うセルフケアと歯科医
院でのプロフェッショナルケアが

欠かせません。どちらが欠けても
歯の健康を保つことは難しくなり
ます。

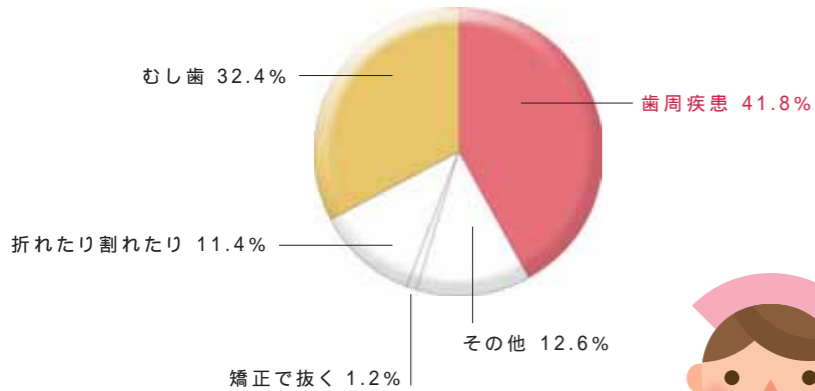
セルフケアとしては、毎日の歯磨
きを正しい磨き方でいねいにす
ること。歯周病の原因となるプラ
ーク(歯垢)を取り除くことが大切
です。また、歯ぐきが赤く腫れてい
ないかどうかを鏡でチェックする習
慣をつけることも重要です。

もちろん食生活にも気をつけて
欲しいと思います。何よりも、よく
噛んでゆっくり食べること。目安と
して一口30回噛む。そうすること
で消化吸収が向上し、満腹感が得
られるため食べ過ぎを抑えること
ができます。これなどは、今すぐで
きる肥満予防法ですね。

そしてプロフェッショナルケアと
して必ず実践してほしいのが、年に
2〜3回は歯科医院で定期健診を
受けることです。プラーク除去の
ためのブラッシング指導を受け、歯
ブラシでは落とせない歯石除去も
必ず歯科医院で行ってください。

高齢化に伴い歯周病の予防意識
も高まっています。そのせいか最近
では、歯磨剤や歯ブラシ、デンタル
リンスなど、疾患原因を徹底的に
殺菌・除去するような機能を付加
したものもあります。

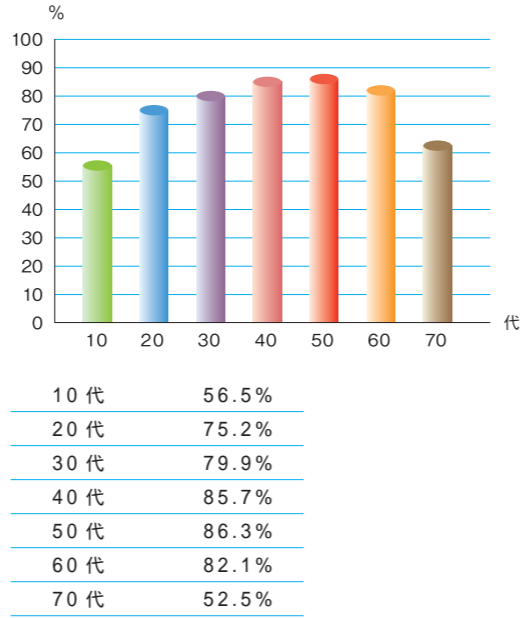
歯を失う原因。とうとう歯周病がむし歯を越えた



(財)B020推進財団「永久歯の抜歯原因調査(平成17年)」より



年代別歯肉に所見のあるもの



厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」より

