

# 歯

ご存じですか 8020

# の学校

歯の学校

平成21年6月15日発行

日歯広報第1474号平成21年6月15日付「行録」

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

©2009 日本歯科医師会



強い歯をつくる  
日本歯科医師会会長  
大久保満男

いい歯トーク  
女優  
宮崎美子さん

歯の教室◎え 佐藤豊彦  
8020見つけた。東京都  
古田剛毅さん 展子さん

歯みがき、いろはは  
強い歯。弱い歯。

表紙◎え eto

◎一生自分の歯で食べよう。



よ坊さん ハチマルニイマル 8020運動  
日本歯科医師会PRキャラクター 80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

日本歯科医師会  
<http://www.jda.or.jp/> 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。」

# 大久保満男



## 【デンタル特集】



2003年1月、厚生労働省より「フッ化物洗口ガイドライン」が発表されるなど、口腔保健向上のためのフッ化物の応用が重要な役割を果たしています。さらに世界保健機構（WHO）は、フッ化物配合歯磨剤の使用を推奨しています。

そこで「フッ素と強い歯」について、社団法人 日本歯科医師会の 大久保満男会長にお話を伺いました。

歯の強さ・弱さというのは、お口の中の環境を抜きにしては考えられません。歯そのものがどんなに強くても、甘いものを摂り過ぎたり、歯磨きをおろそかにしていたらむし歯になってしまふからです。

## フッ素(フッ化物)の応用で強い歯を。

また、「カルシウムを摂れば歯が強くなる」とか、「妊娠中にカルシウムを摂らなかつたから歯の弱い子になった」ということをよく耳にします。しかし、歯はカルシウムだけでできているわけではありません。歯をつくる元となる蛋白質やリンなど、他の成分とのバランスが欠けていたら、いくらカルシウムを摂っていても何の効果も期待できません。歯と栄養ということで考えれば、栄養価の高いものをバランス良く摂ることが大切です。それが強い歯をつくるには断言できませんが、少なくとも弱い歯にはしないということはあると思います。



歯の質を強くする物質がフッ素です。フッ素は、歯の成分のカルシウムと結びついて、フッ化カルシウムという化合物をつくり、これが歯の質を強めているのです。

むし歯は、酸によって歯のカルシウムなどが溶かされた状態をいいますが、フッ素はこれを防ぐための有効な働きをしているのです。

現在ではむし歯予防のために、フッ素を応用することが広く浸透しています。その1つが、歯にフッ素を塗る（フッ化物歯面塗布）方法です。2つ目は、フッ素を溶かした水溶液でうがい（フッ化物洗口）をする方法です。

フッ化物歯面塗布は、歯の萌出期や交換期に行うと効果的です。乳歯や生えだての永久歯は、歯の質がやわらかくフッ素を吸収しやすいからです。

高齢者に多い歯の根っこにできるむし歯（根面う蝕）の予防にも有効です。歯肉が下がって露出した根っこの部分はやわらかく、むし歯になりやすい反面、フッ素を吸収しやすいのです。

また、セルフケアとして効果的なのは、フッ化物配合歯磨剤を使用することです。フッ素イオンが、歯の再石灰化を促進して歯質を強化し、むし歯の発生を防ぐ効果があるの



イラストレーション 土屋美恵 (14ページ共)

です。世界保健機構（WHO）でも、全ての人々にフッ化物配合歯磨剤の使用を推奨しています。

どんなに強い歯も、ケアを怠ればむし歯へと進行してしまいます。むし歯予防の基本は、毎日のブラッシングでプラークを取り除くことです。プラーク中のむし歯菌が酸を発生させるので、プラークの除去が大切になるのです。

ただ、こうしたセルフケアと併せて、歯科医院で受けるプロケアも欠かせません。歯科医院では、ブラーク除去のための正しいブラッシング方法をわかりやすく説明してもらえます。またフッ化物歯面塗布は、年齢やお口の状態に応じた使用方法がありますので、歯科医院で相談すると良いと思います。

年に2〜3回は、かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受けることをおすすめします。





## 宮崎美子さん

**小谷田** 宮崎さんは、幼少の頃はどんなお子さんでしたか？

**宮崎** 生まれたのが熊本なので、原っぱみたいな所で、かくれんぼとかおままごとなどをよくしていましたね。とても牧歌的でした(笑)。

**小谷田** 自然の中で伸び伸びと過ごされたんですね。

**宮崎** 高校三年の時に、東京の大学に行く友達と春休みの思い出をつくらうというので、自転車で乗って河原で待ち合わせしたんです。で、何をしたかという、つくし摘み(笑)。

**小谷田** ところで歯のことなんですが、子どもの頃から歯磨きはちゃんとしていましたか？

**宮崎** いえいえ。歯医者さんが見ればすぐに分かると思いますが、前歯の2本は乳歯をむし歯にしてみましたので、ちよっと大きいですよね。

子どもの頃、大好きなチョコレートがあって、それは前歯でなめるようにして食べるチョコだったんです。気がついたら前歯の2本をむし歯にしてみました……、もう今になってみるとスゴク残念ですね。

**小谷田** 歯医者さんへ行った時の印象とか思い出はありますか？

**宮崎** 子どもの頃は「怖い、痛い」って感じてましたよ(笑)。歯医者さんっていうと、すぐにギューって歯を削られる音とかを思い出してしまいますね。昔と比較したら、今の歯医者さんはそんなことないですけどね。

**小谷田** 今は、患者さんに歯の状態や治療方法を説明する時間を割きますし、技術が格段に進歩していますからね。他には何かありますか？

**宮崎** わたし、顎が小さくて下の歯並びがあまり良くないんですね。自分では気にしていませんでしたが、ある時お友達の女優さんに言われたんです。その女優さんのお子さんがちょうど歯磨きを覚えた頃で、「ちゃんと歯を磨かないと、むし歯になって美子ちゃんみたいになっちゃうわよ」って(笑)。

**小谷田** ブラッシングなど、ご自分で行う歯のケアで気をつけていることはありますか？

**宮崎** そうですね。やはりこの仕事をやるようになったからかもしれないですが、定期的に歯医者さんへ行く習慣ができたのが大きいですね。ブラッシングの仕方とか、デンタルフロスの使い方とかを覚えていただきましたね。フロスというのは、私には画期的でした。



女優として、テレビ・映画で活躍する宮崎美子さん。最近ではクイズバラエティでも、その多才ぶりを発揮されています。お口のケアもしっかりなさっていて、歯科医院での定期的な健診も欠かしません。毎日の歯磨きにフロスも併用しているだけあって、歯は見るからにきれいで健康的。まさに明眸皓齒の人です。

\*明眸皓齒(めいほうこうじ) 澄んだひとみと白い歯。美人の形容をいう。



**小谷田** 定期的な健診を受けて、フロスも使っているのは感心ですね。

**宮崎** 3ヶ月に1度は歯のチェックと歯石除去、クリーニングをしてもらっています。

**小谷田** 「かかりつけの歯医者さん」ですよ。歯石除去もクリーニングも、ちゃんとしているんですね。それはもう理想的ですね。

**宮崎** あ、嬉しいなあ…模範ですネ(笑)。でも歯医者さんでがっかりすることがあるんです。それは染め出し剤で、ちゃんと歯磨きできているかどうかチェックされた時！

自分では磨いているつもりなのに、磨けていないことがあるんですね。特に奥歯の歯並びの悪い部分とかね。

### 聞く人

3ヶ月に1回の定期的健診は、これからも続けます。また、磨き残しがないように歯の1本1本をていねいに磨きたいと思います。



日本歯科医師会PRキャラクター「よ坊さん」のぬいぐるみを宮崎さんにプレゼントしました。

### 答える人

歯の健康は全身の健康にも影響します。一生自分の歯を保つためにも、セルフケアと歯科医院でのプロケアを両立してくださいね。

### 小谷田 宏

日本歯科医師会 広報担当常務理事



## クルミとミルク。



しっかり噛む。強い歯は、硬い食べ物がつくりまます。

しっかり摂る。強い歯は、カルシウムがつくりまます。

◎硬いものをしっかり噛めるということは、強い歯があるということです。むし歯や歯周病に冒された弱い歯や、歯並びの悪い歯ではしっかり噛めなくなりまます。

軟らかいものばかりが好きなのは、顎の発達が遅れしっかりした骨格が形成されまません。よく噛まないで飲み込むように食べるひとは、消化器官にも負担をかけてまいます。弱い歯は、全身の健康に悪影響を及ぼすひです。

強い歯は、硬い食べ物をしっかり噛むことによつてつくりまます。強い歯は、カルシウムや、歯（身体）に必要な栄養素をバランス良くしっかり摂ることによつてつくりまます。\*歯の主成分はカルシウムひです、カルシウムだけでは強い歯はつくれません。好き嫌ひなくなんでも食べましよう。

それと、むし歯や歯周病から歯を守る正しいブラッシングが強い歯をつくりまます。強い歯を目指して自分で行うセルフケアと、歯科医師が行うプロケアが、強い歯を育て、守りまます。かかりつけの歯科医院で、強い歯について話し合つてみませんか。

これでぐっすり。

はのカップ。



◎歯磨きをしなかったり、夜寝ているとき、お口の中は酸性になります。むし歯菌は嫌気性細菌といって、酸素を嫌い、食べ残しの栄養成分を分解し、強い酸を発生させます。閉じられた口の中で、唾液の流れも少なくなると、むし歯菌の絶好の活躍の場。夜寝る前にしっかりと歯磨きをしましょうというのは、そうした理由からです。そのときのお口の中は、まるで酸性雨にさらされている状態です。酸に冒された歯が、むし歯になります。歯を強くする物質に「フッ素（フッ化物）」があります。フッ化物配合歯磨剤を使用したり、フッ素を歯の表面に塗布することで、歯が強くなります。軽度の初期むし歯なら、元気な歯にもどります。

フッ化物歯面塗布は、お子さまの歯の萌出期や交換期に行うと効果的です。乳歯や生えたての永久歯は、歯の質が柔らかくてむし歯になりやすく、そしてフッ素を吸収しやすいからです。

また、高齢者に多い歯の根っこにできるむし歯（大人のむし歯・根面う蝕）の予防にも有効です。歯肉が下がって露出した根っこの部分は象牙質で軟らかく、むし歯になりやすいのです。

てるてる坊主がコートを着たように、口内環境から歯を守るフッ化物の塗布。かかりつけの歯科医院でそれを受けましょう。

フッ素のコートは強い歯をつくり、初期むし歯を回復します。

お母さんのむし歯が、赤ちゃんに移る、感染る。

口うつしで良く悪い。



◎まだ乳歯がはえ揃わないうちに、むし歯になっている赤ちゃんがいます。歯の悪いお母さんのお子さまには、歯の悪い子が多いともいわれます。

離乳食を始めたときから、食べ物をお母さんの口で噛みくだいたり、冷ましたりして赤ちゃんに与えていますでしたが、これは小鳥のお母さんが雛に餌を与えているようではほえましく、愛情たっぷりな行為なのですが、ここで注意！

お母さんのむし歯菌がスプーンを介して赤ちゃんのお口に入ってしまうのです。赤ちゃんはむし歯菌など持たないで生まれてきます。そうして真つさらな歯が生えだしたら、お母さんからむし歯菌が感染(うつ)ってしまう。ママになりたてのあなた、まず自分の歯をチェックしてみてください。むし歯菌に冒されていない健康な歯で、元気に子育てを。

お子さまの歯を診てもらうときには、自分の歯も診てもらいましょう。自分の歯のときは、お子さまの歯も一緒に。家族みんなの歯を知っている。それが、かかりつけの歯科医院です。

展子さんの趣味、かな書道。プロ級の腕前だ



ふるたのぶこ ■昭和2年3月20日生まれ ふるたごうき ■昭和2年7月6日生まれ  
東京都足立区保木間 在住

**古田剛毅さん、81歳20本。**  
**古田展子さん、82歳28本。**  
**奥様の勝ち。**



剛毅さん。無線室にて

## 夫婦で8020。 ツー・トントンと、ハートを射抜いた。

古田さんご夫妻は、二人とも福岡に生まれ、福岡に育った。

「出逢ったときは、船乗りだったなんて知りませんでしたから」と、奥様の展子さん。奥様のお兄様の会社に剛毅さんが入社してきたのが馴れ初めだ。

昭和26年に二人は結婚する。小倉に移った。剛毅さんの仕事は船乗りだった。内航船に始まり、やがて外航船に乗る。剛毅さんの船内での仕事は通信係。正しくは、船舶通信士といい、いわゆるツー・トントンとモールス信号で世界中と通信をする。貨客船でも、貨物船でも、鉱石船でも、安全にフェアに航海をするためには、地味ではあるが船乗りにとって花形の仕事である。

「私はねえ、陸上の仕事がどうも性に合わなかった。大型のタンカーに乗り込むと、一回の航路が長いのは承知です。

でもね、長女が生まれてまもなく、まだ(展子さんが)床についてるときでも、船に乗って出て行ってしまった」

「そんな時でも船に乗りたいたい、船に乗りたいたって言うんですよ」と展子さん。

戦時中から船に乗っていた剛毅さん。いま、ソマリア沖の海賊船のことか問題になっていますが、乗り組み当時、危険は感じられませんでしたか。

「戦時中ですから、潜水艦に追いかけられたりとか、そりゃあ、ありました。貨物船は当然民間船なのですが、沈んだ数は軍艦よりも多いというのが事実です。

戦争とは、そういうものです。そうした緊急情報を授受したり、発したりするのが私の仕事でもありました」

陸に上がるたび、子宝に恵まれた。というよりも、そうしたんでしょう(笑)。

古田さんは昭和39年、東京オリンピックの年に陸上勤務となる。九州から東京は足立区、竹の塚に転勤。定年後も、ここに住まう。

娘二人に孫五人、ひ孫も一人でできて幸せな十三人の家族ですと展子さん。

お二人そろって8020達成者です。なにか秘訣でもおありですか。

「小さいときから、食べることは好きでしたね。それは好き嫌いがなかったということでしょうか。

甘いものは食べなかった。というか、食べられなかったね。サツマイモのふかしたやつとかね、あれはしかたなく食べた(笑)。

二人とも福岡育ちで、小魚なんかたくさん摂りましたよ。いまでも好きでたくさん食べるようにしています。シラスですか、あれなんか大好きですね。卵とじていただいています。二人して同じものを食べてきているから、揃って8020になれたのかな」

「歯磨きも、先生の教えてくださった通り守っているつもりです」と展子さん。

「朝、歯を磨いたら、毎日散歩をしています」

8020達成者は、とにかく元気。古田さんご夫妻のように達者な方が多い。

ここは足立区。みんなすっかり二本の足で立っている。



艦上を訪れた家族と共に。展子さんと二人のお嬢さん

### ◎古田さんご夫妻のかりつけ歯科医師

高野直久先生から一言

8020を達成できる人と、できない人には、体質も含めて「環境的」な要素があります。それと、歯科医師の指導する正しいブラッシングを実践できているかどうかの「機能的」な面もあります。

ご夫妻で8020を達成した古田さんは、お互いの歯や身体のことに関心を持っていて、健康に生きるという目標をもっていること。すてきなご夫妻ですね。



やせ蛙  
負けるな一茶是にあり

竹の塚は、俳人小林一茶ゆかりの地。ここで詠まれたというやせ蛙の句。古刹炎天寺境内の池には、相撲を取る蛙の像がある。

### ◎東京における8020運動

東京都歯科医師会は、「噛むことは健康の源」というキャッチコピーのもと、噛むことの大切さ、お口からはじめる健康づくりなどの啓発を行っています。東京では80歳の方のうち約40%が8020を達成されています。こうした中、平成20年11月28日、8020運動20周年事業としてのシンポジウムを行いました。シンポジウム開催に合わせて、まずは企画会議を立ち上げてから、8020を達成された皆さんの顔写真とコメントを募集し、応募者には併せて8020アンケートの調査にも協力願いました。

おかげさまで多くの方から、かかりつけ歯科医の推薦を得て応募がありました。シンポジウムや記念誌だけでなく、事前に昨年横浜で開催された日本歯科医学会総会学術大会にも、エンタランスのホールの一角にお元気な8020達成者の顔写真を掲示しました。外国からの参加者をはじめ全国からの参加者にメッセージを伝えることができました。

なお「8020運動」20周年記念誌には顔写真とともにコメントを掲載しました。さらに、8020を達成された方の健康に対する認識や関心はどのようであるか、お口の健康に対する考え方などを記入してもらいました。応募された情報を分類整理し、記念誌には調査結果を合わせて掲載しました。



東京都歯科医師会 理事

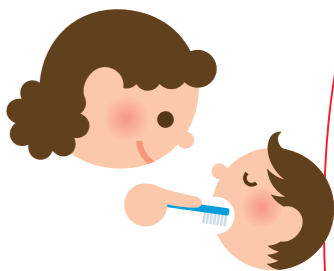
高野直久

東京都足立区。二本の足で立ってるかい。

# 竹の塚の8020

TAKENOTUKA





# 「強い歯」に賛成。 「弱い歯」に酸性。

■強い歯、弱い歯。  
あなたはどちらですか？

「うちは、上の子の歯は強いんだけど、下の子はむし歯がいっぱい。歯が弱いよね。」

「うちは主人の歯は強いんだけど、わたしがダメ。すぐむし歯になったりして…」

こんな会話、少なからずお聞きになったことがあると思います。

強い歯、弱い歯。だれにとっても、強い歯が良いに越したことはありません。

強い歯は、むし歯に負けない。強い歯は、なんでも食べられる。おいしく食事ができることは、それだけでも生活を豊かにしてくれます。それほどありがたいか、スポーツや仕事で歯を食いつぶることができるとも、強い歯があつてこそです。

また、人と話したり笑ったり、強い歯は生活のさまざまな面で

大切な役割を果たしているんですね。ちよつと大げさかもしれませんが、強い歯は人生を豊かにしてくれる宝物なのです。

■健康で強い歯をつくるために、どんなことを心がけたら良いでしょう。

さて、強い歯をつくるための秘訣は何でしょう？

基本は何といつても毎日の歯磨きです。ブラッシングでむし歯の原因となるプラーク(歯垢)をしっかりと取り除きましょう。しかし、簡単なようでも、ちゃんと磨けていないのが現実のようです。

ところで、このプラーク除去がなぜ大切かご存じですか？

実は、むし歯はプラーク中のむし歯菌(ミュータンス菌)が発生させる酸によって、歯のエナメル質が溶かされる病気なのです。ですから、強い歯のためにはプラーク除去が何よりも大切なのです。

■酸によって溶け出した歯を、健康な状態に戻す「再石灰化」。

歯は身体のなかでも最も硬い組織で、蛋白質、カルシウム、リンなどのミネラル成分でできています。そんなに硬い歯でも、ひとたび酸の攻撃に会うと、ミネラルが溶け出してしまいます。



ご存じですか？

むし歯は、酸によって

歯が溶かされる病気です。



むし歯菌の顕微鏡写真



初期むし歯  
歯に穴はあいていませんが、歯の成分のミネラルがたくさん溶け出して、歯の内部で初期のむし歯がはじまっています。白く濁ってみえます。



写真提供: (財)ライオン歯科衛生研究所



また地域によっては、保育園、幼稚園、小・中学校で、フッ素の水溶液でぶくぶくうがい(フッ化物洗口)をしている所もあります。

平成17年の歯科疾患実態調査(厚生労働省)によれば、フッ化物歯面塗布を受けたことのある1~15歳未満の人の割合は総数で59.2%にも達しています。

最近では、市販されている歯磨剤にもフッ素が入っているものが増えしてきました。こうしたフッ化物配合歯磨剤を使うのも、酸に負けない強い歯をつくる有効な手段だと言えます。フッ素イオンが、歯の再石灰化を促進して歯質を強化し、むし歯の発生を防ぐ効果があるのです。

フッ化物歯面塗布は、年齢に応じた使用方法があります。かかりつけの歯科医院で相談することをおすすめします。

むし歯に負けない強い歯をつくるためには、セルフケアと歯科医院で行うプロフェッショナルケアが欠かせません。歯科医院では、むし歯の有無をはじめ、ブラッシング指導、プラーク除去、フッ化物歯面塗布などの予防処置をしてくれます。

強い歯で人生を豊かに過ごすためにも、年に2~3回は歯科医院で定期的に健診を受けましょう。