

歯

ご存じですか 8020

の学校

歯の学校

平成22年6月15日発行

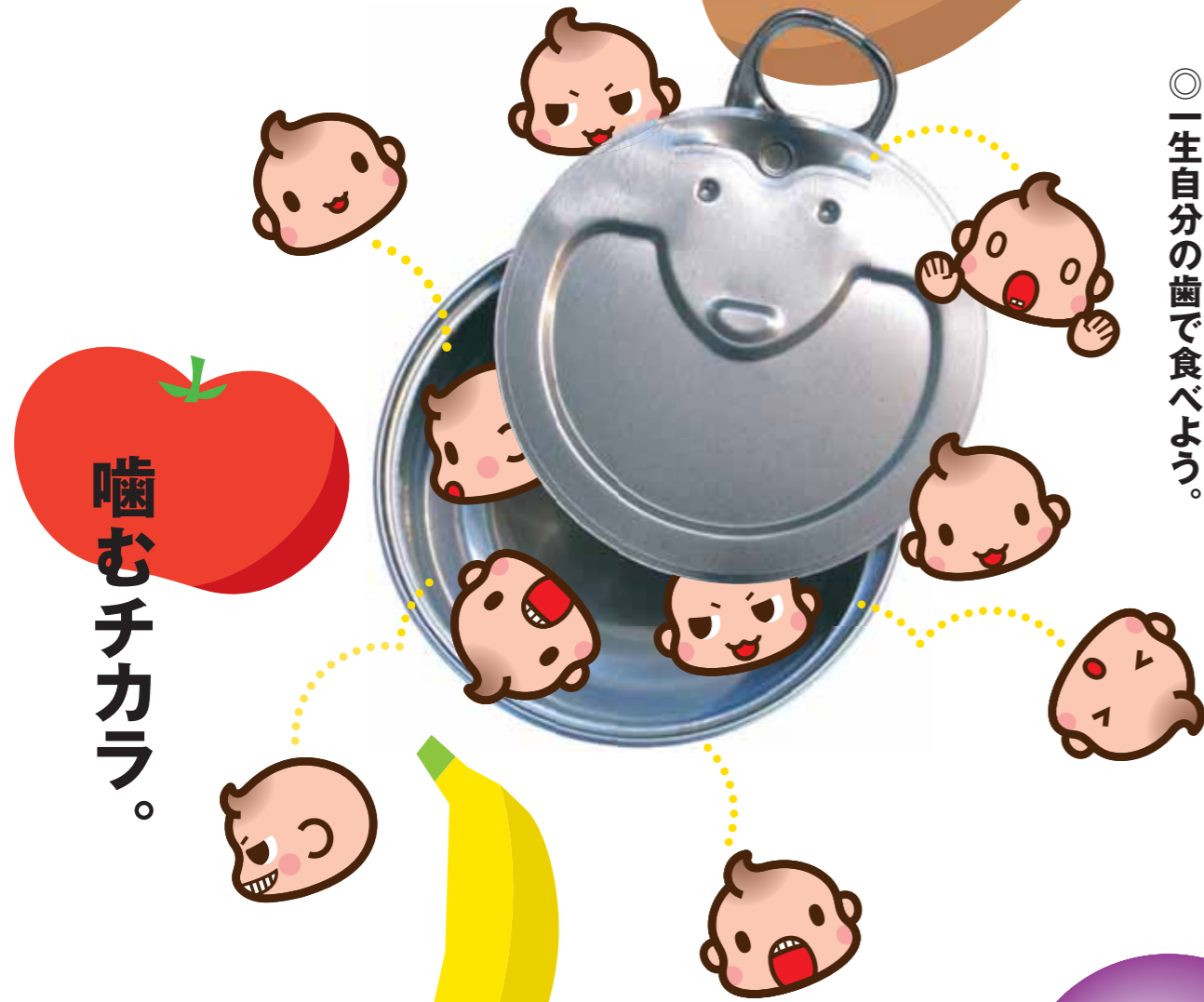
日歯広報第1504号平成22年6月15日付「付録」

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

©2010 日本歯科医師会



◎一生自分の歯で食べよう。



8020運動

じょうぶな歯
日本歯科医師会 副会長
宮村一弘

いい歯トーク
歯医者さんと話したII

歯の教室◎え 佐藤豊彦

8020見つけた。茨城県古河市
蔭山スナエさん

歯みがき、いろ・は
毎日の歯磨きで、歯のチカラを育てよう



宮村一弘



子ども達の好きな食べものは、ほとんど軟らかいものばかり。外食や、加工食品の摂取が増えた現代は「軟食の時代」ともいわれています。好きなものを並べると「お・か・あ・さん・は・や・す・め」。おかあさん、休んでなんかいられません。



じょうぶな歯。 いつもごはんが、おいしいね。

国の食育基本法を受けて、日本歯科医師会では歯科関連の領域からの「食育推進」に力を入れています。健全な食生活を実践するためには、歯やお口が無関係であるはずがありません。

◎
そこで、食べるこの意味や、噛むことの効用について、
社団法人 日本歯科医師会副会長の
宮村一弘に話を聞きました。

食育基本法には、問題認識として「栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、食の安全性」等があげられています。また「食に関する感謝の念と理解」を基本理念としています。

基本法の前文には、食育の位置づけとして「生きる上での基本であること」。また、子どもの食育については「心身の成長および人格の形成に影響を及ぼし、生涯にわたって身体を培い豊かな人間性を育ていく基礎となるもの」としています。

◎
ここで、わたしたち歯科医師が、食育推進にどう関わっていくことができるのか。そのことを、歯科関連の領域から考えてみたいと思います。

「食育って何ですか？」と聞かれた時、わたしは標語で答えることにしています。

◎「じょうぶな歯
いつもごはんが おいしいね

これは、平成17年度の「歯の衛生週間」の標語ですが、食育のことが実にうまく表現されていると思います。

「「じょうぶな歯」は、まさに生きる上での基本です。丈夫な歯があるからこそ、何でも食べることができののです。そして、食べることができ歯を持つていることへの感謝を表しているように思います。

「いつも」は、昨日も今日もということ。そして生涯にわたって食べることができるといふ喜びを感じます。

「ごはんがおいしいね」。
これは、丈夫な歯でよく噛めば、食べ物の味がよく分かるということ。また、ご飯をつくっていただ

いた方への感謝、米や野菜、肉をつくっていただいた生産者への感謝のような気もします。

語尾の「ね」にも注目してほしいと思います。「おいしいね」と、誰かに話しかけている。食卓に一人ではなく、話しかける相手がいる。そんな、楽しくて豊かな食生活の1シーンを見る思いです。



食育基本法で述べられている「身体を培い豊かな人間性を育ていく基礎」が、ここにあるような気がします。これは、丈夫な歯があつてこそ可能なことなのです。

丈夫な歯は、何でも噛むことができる歯のことです。そして噛むことには多くの効用があり、全身の健康にも影響しています。

たとえば、よく噛んで食べることで、脳内の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いで肥満の予防にもなるのです。

味覚の発達も、噛むことで育ちま

す。また噛むことで消化酵素が出て、胃腸の働きを促進します。
こうしたことから、「健康な身体は、健康な歯がつくる」といっても過言ではありません。そのためにも、歯ごたえのあるものを良く噛んで食べていただきたいと思っています。

わたしたちは歯科医師として、「噛むことができる歯」を保つために毎日努力をしています。むし歯になる前に、むし歯にならないようにすることが大切です。
そのためにも、毎日の歯磨きを必ず実行していただきたいと思えます。

そして年に2〜3回は、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。





日本歯科医師会 広報委員

聞く人

田中直人

元気な身体は、「噛める歯」がつくるんだね。



尺田珠里
しゃくだしゆり
品川区立上神明小学校5年生

さらに、噛むことで満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを抑えてくれる。これが肥満、メタボの予防にもなるんです。他にも、噛むことで脳の働きが活発になったり、ストレスを和らげてくれる効果もあるんですよ。

6月4日から10日は「歯の衛生週間」イベントのひとつとして『第67回学童歯みがき大会』が開催されます。この大会で「歯みがき宣言」をするのが岡崎祐大さんと尺田珠里さん。そこでお二人に、「噛むことと全身の健康」について、日本歯科医師会の田中先生とお話をしてみました。

田中 普段の歯磨きは、どんな感じで行っているのかな？

岡崎 ぼくは、歯磨きは夜1回だけです。尺田 わたしは、学校から帰ったらすぐ磨きます。

田中 祐大くんは夜1回しか磨いていないのに、お口の中を診てみるときれいですね。むし歯も1本もない。珠里ちゃんもむし歯ゼロ！二人とも、歯の優等生です。ところで、食べ物では、どんな物が好き？

岡崎 ぼくはカレーとか、唐揚げが大好きです！

尺田 わたしは中華料理とか、イタリアンが好き！

田中 どちらかというと、軟らかい食べ

尺田 それと…噛むと唾液が良く出ます。

田中 その通り。唾液はね、自浄作用といって、歯の汚れを落としてくれたり、初期むし歯を修復(再石灰化)してくれる働きがあるんですよ。

岡崎 噛むことって、いろんな効果があるんですね。

尺田 食べるだけじゃなくて、身体いろんなことに影響しているみたい。

田中 そうだね。だから「健康な身体は、噛める歯がつくる」といってもいいですね。

いま、珠里ちゃんも祐大くんも、むし歯ゼロ。いつまでも、いまの健康な歯を保ってください。そのためには、食べたから磨く。そして年に2、3回は歯科医院で定期的に健診を受けること。ちゃんと実行できるかな？

岡崎 はい、頑張ります！

尺田 わたしも、頑張ります！

田中 じゃあ、学童歯みがき大会で、元気に「歯みがき宣言」してくださいね。

岡崎 ハイ！

尺田 ハイ！

岡崎祐大
おかざきゆうと
品川区立
上神明小学校5年生



答える人

少年サッカーチームの、ゴールキーパーで活躍する祐大くん。跳んだり、受けたり投げたり、歯をくいしばることもある。



キッズニアに行ったことがあります。いくつか体験したけど、「歯医者さん」がいちばん楽しかったです。

…珠里さんは、将来歯医者さんか、歯科衛生士さんになりたいのかな。



物が多いのかな。硬い物をよく噛んで食べることも大切なんだよ。先生が子どもの頃はスルメとかよく噛んでいたけど…

岡崎 それ、お父さんが夜食べています。田中 うーん、そのスルメはお酒の肴かな(笑)。では、硬い物を食べると、なぜいいのか分かるかな？

尺田 歯が強くなるから！

岡崎 強い歯はスポーツで、力を出す時に食いしばれるから。

田中 おっ、いい答えですね。

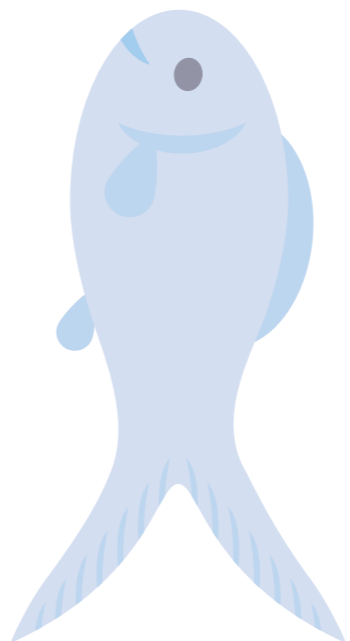
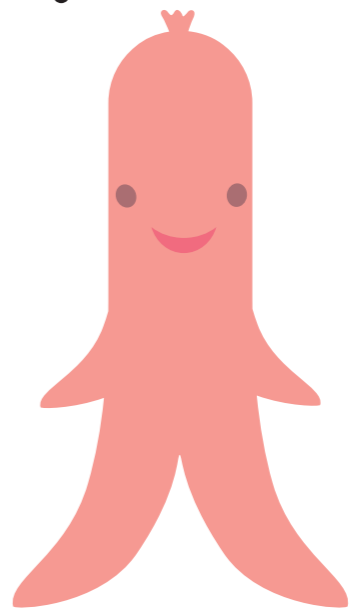
硬い食べ物だと、何回も噛みますよね。そして噛むことで、丈夫な歯や歯ぐきも育つんです。

他にも噛むことで、いいことがあるんじゃないかな？

尺田 よく噛むと消化にいいです。

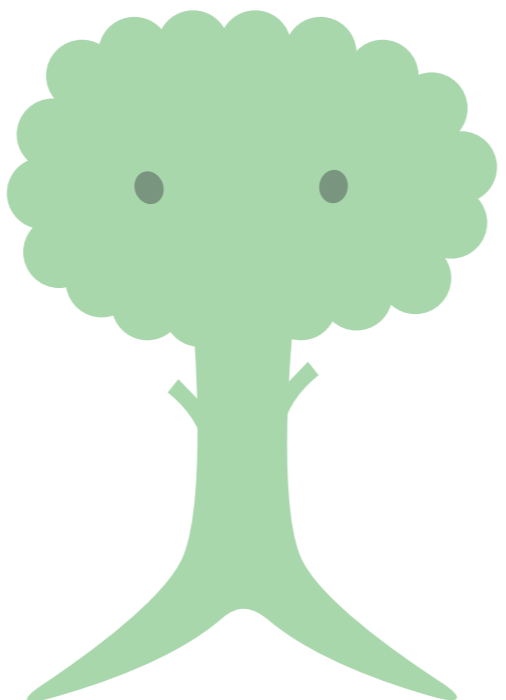
田中 そう。噛むことで消化吸収が良くなり、胃腸の働きを活発にするんですよ。

人に良い食。

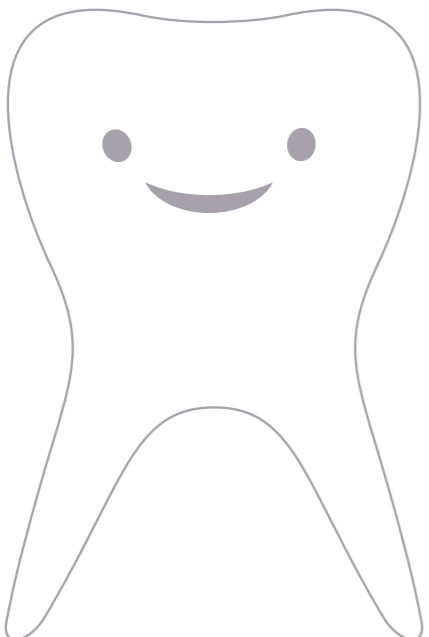


食育は、

みんなの家の食卓からはじまります。



「食」という字は、「人」+「良」と書く。



◎保護者の皆さまへ

身体に良い食事は、栄養のあるものをバランス良くとること。ところが最近、硬いものがうまく噛めない子どもが増えているようです。よく噛まずに、丸飲みにしてしまう。その理由として、カレーライス、ハンバーグなど、軟らかいものを好む嗜好の変化があるようです。その結果、噛むことが少なくなっているのです。

小さなお子さんのあごや歯は、良く噛むことで発達します。軟らかいものばかりでは、身体にも歯にも良くありません。素材や調理の仕方を工夫して、噛みごたえのある料理(キンピラゴボウや干物など)を取り入れるようにしましょう。しっかりと噛むことで、消化吸収も良くなり、胃腸の働きを促進します。

毎日の歯磨きと歯科医院での定期的な健診で、何でも噛める健康な歯をつくりましょう。

ひみこのはがいっせ。

◎ 噛むことの効用

- ひ 肥満の防止
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が がんの予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上



噛むことは、健康につながっている。

卑弥呼は、弥生時代の邪馬台国の女王。

◎ 保護者の皆さまへ

よく噛むことが、全身を活性化するのに、どう役立っているかご存じですか？
 その一例を標語にしたものが「卑弥呼の歯がいっせ（日本咀嚼学会）」です。たとえば、よく噛むことで歯やあごが丈夫になり、歯を食いしぼることができます。食いしぼると全身に力がみなぎり、スポーツを思いっきり楽しむことができるのです。また、噛むことで食べ物の美味しさを感じることができ、味覚の発達を促してくれます。普段の食事を、美味しく感じるためにも、よく噛んで食べたいですね。卑弥呼の時代は、食事に硬いものが多かったせいか、1食あたり4,000回も噛んでいたといわれています。現在では噛む目安として、ひと口30回といえます。皆さんはいかがですか？
 よく噛むことは、全身の健康にもつながっています。そのためにも、毎日の歯磨きと歯科医院での定期的な健診で、健康な歯を守りましょう。



カメカメ歯。

歯の王様ともいわれる第一大臼歯。

実は、噛む力がいちばん強い歯なのです。

カメハメハ大王Ⅱハワイ諸島を統一した初代国王。

◎保護者の皆さまへ

第一大臼歯は、生涯にわたって咀嚼の中心となる大切な歯です。食事を美味しく味わえるのも、よく噛むことで唾液が分泌され、唾液の中の酵素がデンプンを糖に変えてくれるからです。

ところが残念なことに、この第一大臼歯は、むし歯になりやすい歯でもあるのです。失うと、噛む力は約20%も低下するといわれています。しっかり噛むことができないと、何を食べても美味しくなく、味気ない人生になってしまいます。

一生自分の歯で噛めるよう、一本もむし歯にしてくださいね。そのために、毎日の歯磨きと歯科医院での定期的な健診が欠かせません。

健康な歯で、しっかり噛んで、美味しい人生を楽しみましょう。

8020運動

蔭山さんに続け、 みんなで目指そう! ハチマルニイマル

第67回学童歯みがき大会で
10,000人の小学生が
「噛むことの大切さ」
「上手な歯の磨き方」を学ぶ

6月4日、
大相撲が行われる両国の国技館に
約1,000名の小学生と、
歯科衛生士学校の学生さんを
集めて行われました。
また、日本全国120の学校と、韓国、
シンガポール、香港の日本人学校合わせて
約10,000名もの児童がインターネット
回線を通じて参加しました。

この大会は、小学生を対象に
歯に対する健康意識を育てる目的で、
毎年「歯の衛生週間」中に
開催されています。

小学生は永久歯の歯並びが完成される
大切な時期です。

この大会に参加したすべての小学生が
8020(ハチマルニイマル)を達成する
ことを願います。



蔭山スナエさん。82歳で、30本自分の歯。



右：子どもや孫たちが近くに来てくれるのが、一番うれしい。
ひ孫のはなちゃん(10カ月)も今日から目指せ、8020。

下：茨城、栃木には「蔵の街」が多い。古河市もその中のひとつ。
篆刻(てんこく)美術館は、そんな蔵を元にした日本で唯一の篆刻専門の施設。国の登録有形文化財です。

川の向こうは、栃木・埼玉。後ろは千葉よ。ここは茨城

古河の8020

K O G A



かげやま すなえ ■ 茨城県 古河市女沼在住 昭和3年3月19日生まれの82歳



◎蔭山さんのかかりつけ歯科医師
鈴木正一先生

蔭山さんは、美しい人です。
歳を重ねられても美しい人は、
いい歯をお持ちの方が多く
思いますね。
問：歯も骨ですから、身体
の中から、骨格からシャキッ
ということですかね。
看護師さんでしたので、歯
の健康に関する知識も豊富です。
半年に1回の健診も、本人は
必要ないというほどです(笑)。

デイケアに行くと、 わたしは、つい ヘルパーとして 頼りにされます。

8020取材スタッフは、何人も何十人も8020を達成した人と出会ってきたが、蔭山さんは素敵な白髪(はくはつ)もそうだが、微笑みや立ち居、すべてが美しい。それでいて、さらにお元氣なのだ。82歳の8020は、若くて美しい。

蔭山さんが(高齢になったかなと感じて...)退職するまで勤め上げた仕事は看護師。看護師さんですか。看護師さんということばのほうが、ぼくにはいいなあ。入院したことが何度かありまして、その時一番頼りになって、なんでも相談できるのが看護師さんでした。夜中でも見回りに来てくれる、ベッドのシーツまで取り替えてくださったりとか。

白衣の天使、看護師さんに恋をしてしまうのも分かります。しかも、蔭山さんにだったら、「病(やまい)」で入院して、「恋の病」を患う人も沢山いらしたんでは(笑)。

ええ、内科や心療内科での勤めが主でしたから、そうかもしれませぬ(笑)。

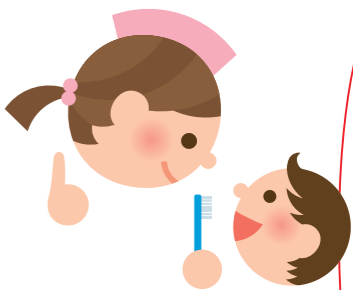
わたしの仕事は看護師になることと、迷わずに決めていました。九州八幡の看護学校に入りました。戦争まったところ、八幡の町はずいぶん空襲を受けまして、弾をよけながら、学校に通った記憶もあります。

幾つかの病院で患者さんのお世話をさせていただきました。高齢の方で、寝たきり

になると、お口の中をチェックし、歯磨きをする、それもわたし達の役割です。歯が全身の健康に影響するのは、わたしが一番知っています。
歯のいい人は快復も早いと思いますよ。

大変参考になるお話、ありがとうございます。蔭山さん、まだまだ現役ですね(笑)。そんな蔭山さんが、いま行っている歯のケアや健康を保つ秘訣をお聞かせください。

食事の後、寝る前、必ず磨きます。歯ぐきにも軽く毛先を当てています。歯間ブラシも使いますね。食べるものは、魚、野菜を多く摂ります。それらが好きなものからです。編み物、洋裁など細かな作業もいいものです。ひ孫の「はな」も生まれましたし。デイケアに行つて話をしたり、身体を動かしたりもしています。でも、わたしが行くところの歳でも、ヘルパー(看護師)さんで頼られちゃいます(笑)。



■ 歯のチカラについて、もう一度考えてみませんか？

歯には、さまざまなチカラ（機能）があります。食べることはもちろんそうだし、人と話したり笑ったりすることもそうです。そして、スポーツや力仕事で歯をくいしばることも、歯のチカラの一つです。

このように、歯は生活のいろいろな場面で大切な役割を果たしているのです。そんな「歯のチカラ」について、もう少し詳しく見てみましょう。

■ 食べる、話す、笑う。歯のチカラは健康な歯から。

歯の最も基本的な役割は、食べること。食べ物を噛むことです。よく噛むことで、食材そのものの味が分かるのです。ですから、食事を美味しく食べるためには、何でもしっかりと噛める健康な歯が必要です。↑

奥歯を1本失うだけで、噛む力は20%も低下するといわれています。

また、話したり笑ったりすることも、歯の大切な役割です。歯は言葉の発音とも深い関係があるのです。むし歯などで歯を失うと、サ行やザ行がうまく発音できない場合があります。

元気な顔や若々しい笑顔も、実はよく噛むことでつくられます。噛むことで口のまわりの筋肉が鍛えられ、豊かな表情をつくってくれるのです。

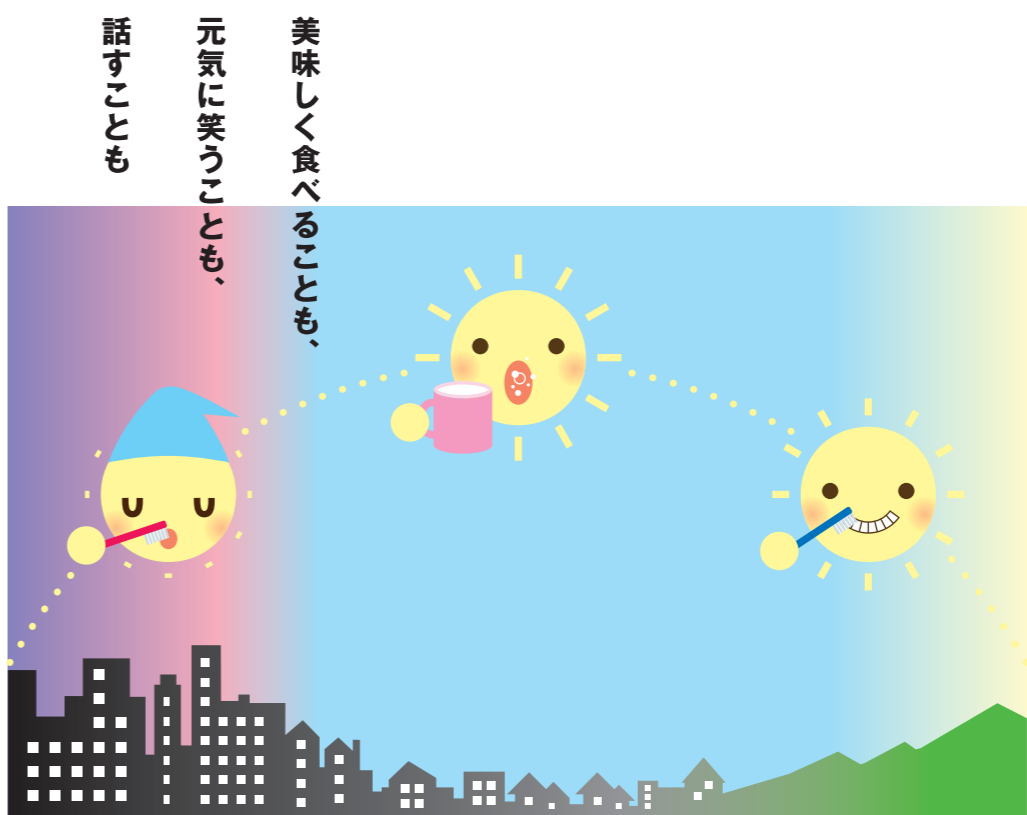
そして、スポーツなどで歯をくいしばる場合も、丈夫な歯が必要です。むし歯があると、しっかりとくいしばることができず、運動能力にも大きく影響します。

いかがですか。食べること、笑うこと、話すこと、食いしばること。さまざまな歯のチカラは、わたしたちの生活を実に豊かにしてくれていることが分かりますね。

■ 歯のチカラを育てるために、むし歯に負けない強い歯を。

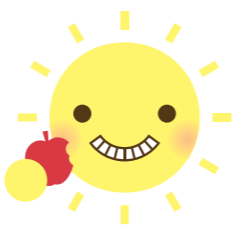
「歯のチカラ」を育てるために、わたしたちができること。それはむし歯に負けない強い歯をつくることです。そして、歯を支える健康な歯ぐきを保つことです。そのためには、毎日の歯磨きが欠かせません。

毎日の歯磨きで、歯のチカラを育てよう。

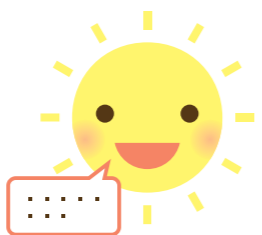


美味しく食べることも、元気に笑うことも、話すことも

歯のチカラのおかげです。



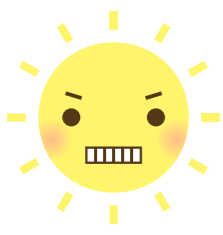
食べる



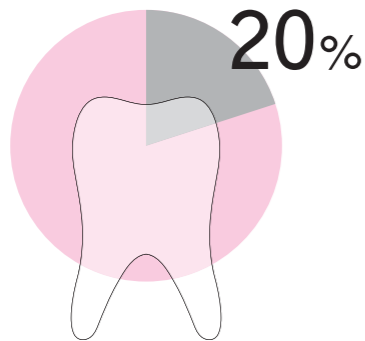
話す



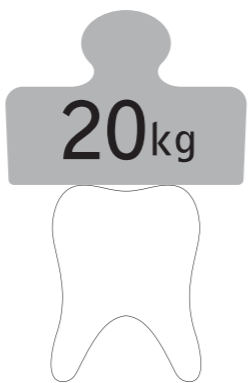
笑う



食いしばる



奥歯を1本失うと、噛む力は約20%低下します。



ひと噛み、約20kgのチカラがかかります。

日本歯磨工業会パンフレットより



■ 毎日のセルフケアと、歯科医院での定期的健診が欠かせません。より確かなセルフケアとして、最近ではデンタルリンスやデンタルフロス、歯間ブラシを併用する人が増えています。こうしたオーラルケア用品は、お口の状態に合わせて選ぶことが大切です。お口の状態は、歯科医院で診てもらいましょう。そしてオーラルケア用品の正しい使い方を教わると同時に、プラーク除去のためのブラッシング指導を受けることをおすすめします。そのためにも、年に2〜3回は歯科医院で定期的に健診を受けましょう。食べること。話すこと。笑うこと。食いしばること。歯は、生活のさまざまなシーンで役立っています。そんな「歯のチカラ」を育てるためにも、むし歯に負けない強い歯をつくりましょう。

歯磨きで重要なのは、むし歯の原因となるプラーク（歯垢）を取り除くこと。プラークが残っていたら、いくら磨いてもむし歯予防にはなりません。毎日の歯磨きでプラークを除去するためには、歯磨剤を選ぶ工夫も大切です。歯磨剤のなかには、プラークを化学的に分解・除去する「デキストラナーゼ酵素」を配合したものもあります。歯質を強化し、むし歯を予防するということでは、フッ化物（フッ素）配合の歯磨剤を使うことも有効な方法です。また、歯を支える歯ぐきを健康な状態に保つためには、歯ぐきの血流を促進させ、歯肉炎・歯周炎を予防するビタミンE配合の歯磨剤もあります。↑