

歯

ご存じですか 8020

の学校



幸福は、口福から
大久保満男

いい歯トークのゲスト
松下由樹さん

歯の教室 え・佐藤豊彦

8020見つけた 福岡県福岡市
徳重コノエさん

歯みがき、い・ろ・は
口は健康の入口

表紙・え 坪井樹里

一生自分の歯で食べよう。

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80
8020
ハチマルニイマル
8020運動
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、
歯科医院での定期健診
をしましょう。」



歯の学校

平成18年6月15日発行

日歯広報平成18年6月15日号 第1385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

©2006 本歯科医師会

大久保満男 先生



国民の「生きる力」を支える、
歯科医療の
これからについて

幸福は、口福から。



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

イラストレーション 土屋美恵(14ページ共)

[デンタル特集]

元気な身体を支える「食」だけでなく、「会話」と「文化」を支えるためにも、お口と歯の健康が大切な役割を果たしていること。
私たちは何気なく見過ごしていませんか？
『生きる』ということは、食べ続けること『国民がもっとお口の役割に関心を持つ必要性和、それを支える歯科医療の役割について、日本歯科医師会会長 大久保満男先生にお話を伺いました。』

弾力のあるものを噛んで、噛みごたえを楽しみ、口に広がる風味を味わう。こういう楽しみがなくなります。
また会話により、他の人とコミュニケーションする社会的な楽しみにも影響を及ぼすでしょう。
このように美味しく食べて楽しい会話の場を持ち、充実した人生をおくることに、口と歯の機能が大きな役割を果たしているのです。
人間が生きていく長い人生の間、その間に口の中はものすごく変化します。
誕生したときには歯がない状態です。生え始めた頃がちょうど離乳食を与える時期です。
だいたい2歳半位で乳歯が全部生えてきますので、そろそろ大人になつて食べられるようにそしゃくの訓練をします。
そして、7歳頃になると歯は大きくなりやすいのにだんだん顎が大きくなりやすから、小さな乳歯では成長した大人の顎に対して小さすぎるということ、乳歯は自ら退いて大人の永久歯に、生えかわるのです。そして成人の大人としてちゃんとした食事ができるようになります。
やがて年を取ってくると、今度は歯を失う人が多くなります。



また最低でも年に2回以上は、歯科定期健診を忘れずに。
生活習慣や、体質的なこと、ストレスなどでリスクの高い方は、もう少し頻繁にかかりつけの歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

ですから歯医者さんは、痛んだ歯を治療するだけではなく、口と歯の変遷に応じてあらゆる年代を通して、その人が持っている口の機能を100%発揮できるようにサポートをしているのです。
ただ機能を保つだけでなく、患者さんと協力しながら、できればその機能をもう少し高めていくこと、それが私たちの役割です。
また、口の機能と口の中のこともっと本人が関心を持つこと、その重要性を気づかせることも私たちの大事な役目だと考えます。
たとえば乳幼児に歯ブラシを持たせる、これは自立の訓練なのです。不十分でも本人にさせて、足りないところはお母さんが共同作業として補ってあげる。1人でできるようになった時に、なぜこのことが必要なのかの意識付けをお母さんがしてあげることが大切です。

古代ローマの言葉に『子どもは母親の胎内と食卓で育つ』というものがあります。こどもの振る舞いをしつけていくのに、食べることは重要です。おいしい食事、食卓の会話を通して、食事のマナーや日本の食文化を身につけさせること、これは食の伝統や文化を守ることにもなります。
さらに、食の安全を目指す人々と共に『8020運動』を推進するなど、今後、専門領域の役割を充実させると同時に、他の領域と連携をもつて、より広い食の問題などの社会的課題にも積極的に取り組んでいきたいと考えています。
健康な歯で安全なものをバランスよく食べて、楽しい会話と、豊かな食文化を持ち続ける。
幸福な未来を手に入れるためにも、まずは口と歯の機能を大切に思っ、しっかりセルフケアをしてください。

「目は口ほどにものをいい」といいますが、歯はその人を大きく語ります。自分の歯と健康について、女優の松下由樹さんに語っていただきました。



松下由樹さん

女優

つきいちば、歯のことを、全身の健康のことも考えられるいい機会になるんです。先生と会ってお話しをしていると歯に関する知識も付きますし、安心を得られますね。

なるほど、松下さんのつきいちの歯医者さん通いは、そうしたメンタルな部分もかなりあるということですね。

たとえば歯並びをキレイに矯正した場合、患者さんの性格は明るくなり、精神的な健康を取り戻し、美しくなるといわれています。

こんなにはつきりと生活スタイルとして歯のことを考え、取り組んでいる方に初めてお会いしました。松下さんのかかりつけのその先生、歯科医師みょうりにつきますね。

松下 人と接するときには歯を中心にその人を見たりしているんですよとか、私ならわたしなりの歯を中心に物事を考えていけばいいんだよみたいなことを、その先生から教わりましたね。

「口を歯に集中すると、その人の歯は、その人にしかない、愛おしいな、大切にしなくちゃって...」

ば豆類やお野菜や、温かいものを摂るように心がけています。お友達のお母さまにつくっていたりとか。お豆なんかあまり好きじゃなかったけれど、そのお母さまのおかげで好きになっちゃいました。

らっしゃいます。

松下 小さいころは歯がそんなに丈夫じゃない子どもでした。むし歯が多かったとかいうのではなく、弱い歯でしたね。

今は、ひと月に1回は歯医者さんに通っています。歯の治療を受けるわけではありませんが、つきいちを守って、歯のクリーニングをやっていたいただいています。

女優さんとして美しいプロポーション、健康なお身体を保ち続けていらっしゃる松下さんですが、何か特別な健康法はありなのですか。

松下 い〜えいえ、美しいだなんて（笑）。ドラマや撮影が続きますと、食生活が乱れることがありますから、自分で食事の用意をするときには気をつけていますね。たとえば

そうね歯に神経はあるけど「口口はいいですよ（笑）」。

おっしゃっていること分かります。

そうした感覚やもの見方、松下さんの生き方や女優としての開花に大きく関係していますね。

松下 そうした、ちょっとした日常の中で、小さなことに気づいたり見つけたりすること、その積み重ねが成長かも知れませんが、きつと私ってポジティブなんだと思います。笑つのも増えましたよ。

それで「コメディでも活躍を。あれは松下さんの地なのですか。



ひと月に1回は歯医者さんに通っています。気持ちが落ち着きますし、切り替えにもなります。私にとって、きつとメンタルケアにもなっているのでしょうか。

ファンの人は、そこそこを知りたがっています。

松下 もう5年目に入りますが、そうだとしたら演技派女優として大成功ですね（笑）。与えられた役回りを淡々とこなしているとというのが実情です...と申し上げておきます。

最後に、松下さんの歯のセルフケアといいますが、日々のお手入れについてお聞かせください。

松下 食べたらその都度、歯ブラシでみがくが基本ですね。あと、デンタルフロスの付いたピック、あれも使います。私の歯並びでは歯ブラシの毛先の届きにくいところがあるのです。

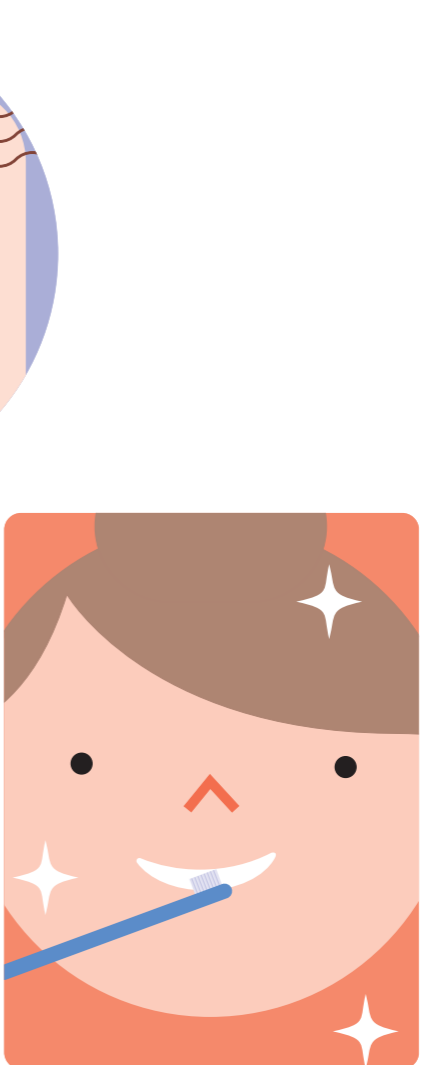
電動の歯ブラシも持っています。撮影の合間などにみがくこともあります。

これは食後の汚れ落としみがきじゃなくて、エチケットとして。サッパリしたい時、それと気分転換ですね。気分転換や、発想が行き詰まったときに歯をみがく入りますよ。私もそつなんです。やっぱり私の健康って歯を見つめ、歯から始まっているってことなのかしら。

インタビューを終えて

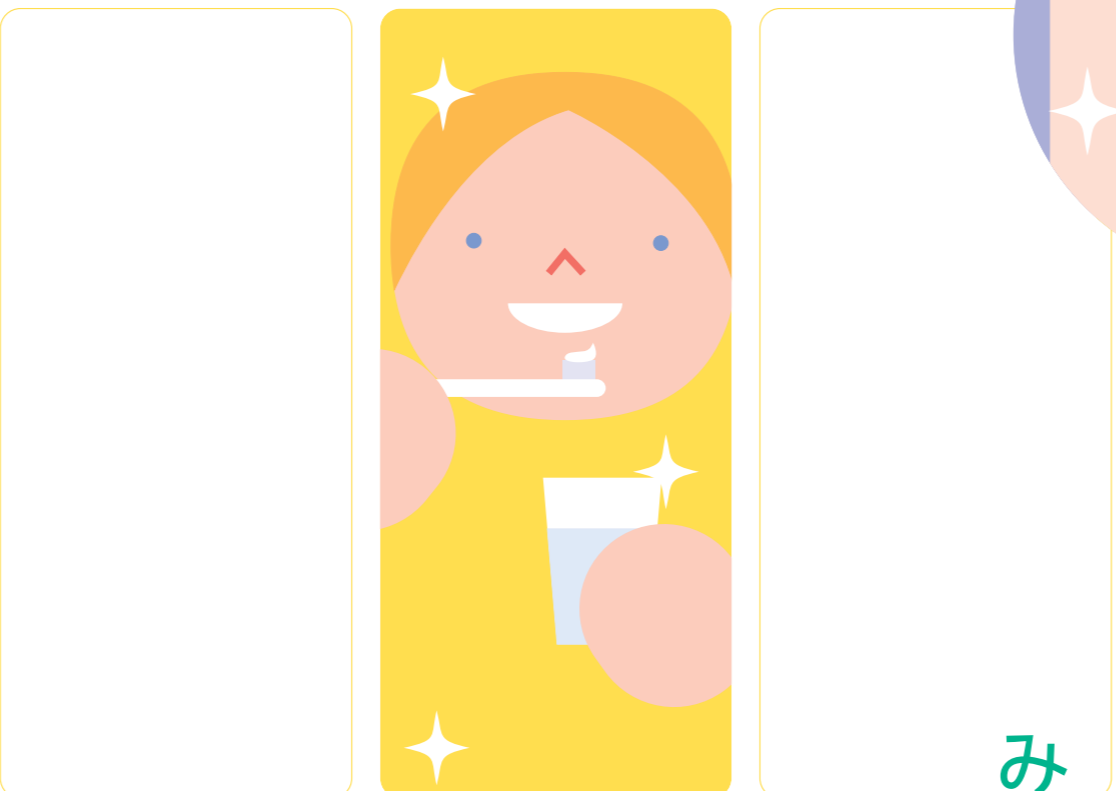
女優になる前にニューヨークに渡り、ジャズダンス、タップ、バレエを学んだ松下さん。美しい身体に鍛え上げたプロ魂が全身から発散していました。そうして自分のスピリッツの中心は「歯」なのだと話してくださいました。（内田美樹）

目は、今でもすごくいいんですけど、子どもの頃、歯は強くなかった。だからかえって歯には気を使うのかな。



かがみをみながら

みがいてかむかむ



右の^み鏡の中^{なか}に

「か」が3つ。「が」が3つ。「み」が3つ。

鏡^{かがみ}を見^みながらみがいてみると、初期^{しよき}むし歯^はがみつつかるかも。

お母さまへ

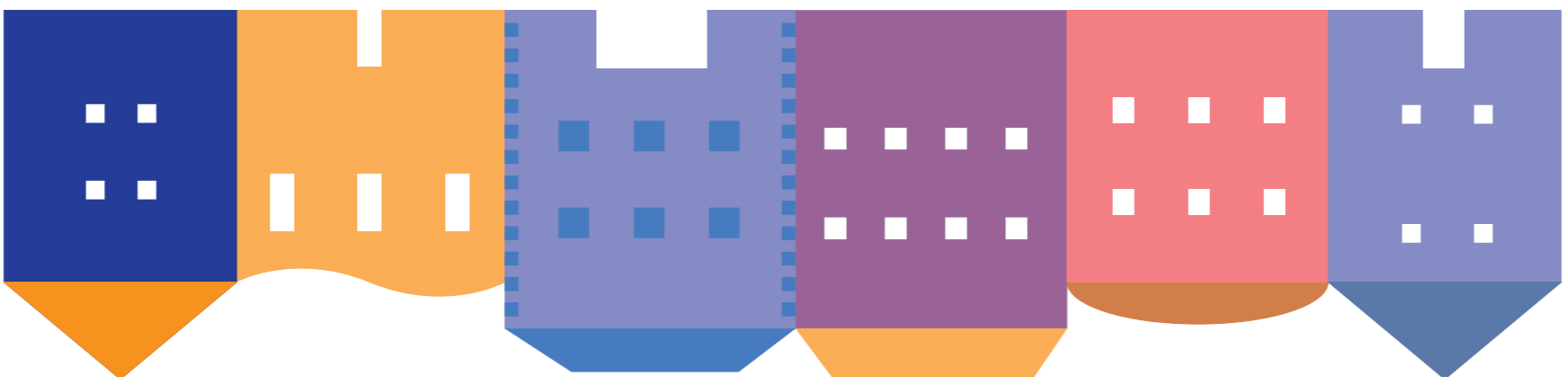
お子さまが自分1人で歯をみがけるようになったら、鏡を見ながら歯をみがく習慣づけをしてください。または歯みがきが終わったら、鏡を見てお口の中をチェックしましょう。乳歯から大人の歯への生え替わり期には、お口の中が大きく変化します。むし歯や噛み合わせの異常もそのころが一番おこりやすいのです。お子さまが自分でみがけているか、お母さまがチェックしてください。お子さまのセルフチェックのすぐ後に「ママチェック&みがけていないところケア」。

家族で力を合わせてお子さまの歯を守りましょう。

そして、かかりつけの歯科医院で定期的にプロケアを。正しいブラッシングの指導も受けましょう。

デンタルケアはお子さまとお母さまの、そして歯科医師との「コミュニケーション」なのです。

向^むこう^{ほう}三軒^{さんけん}、両隣^{りょうりん}どなり。3本^{ほん}両^{りょう}どなり。



お母さまへ

向こう三軒、両隣。ご近所同士が気を配って助け合う。チェック&ケアの精神が働いている、これは昔の人のじょうずなご近所づきあいです。

歯並びは街の家の並びに似ています。隣の歯同士は支えあっています。

歯みがきは、1本ずつみがきましょ。目標の歯が終わったら隣の歯

をみがく。上下の歯をみがく。歯と歯の間をみがく。噛み合わせ部分

をみがく。歯と歯ぐきの間をみがくという具合に。歯を意識して歯ブ

ラシの毛先を当てていきましょ。毎日のブラッシングでほとんどの

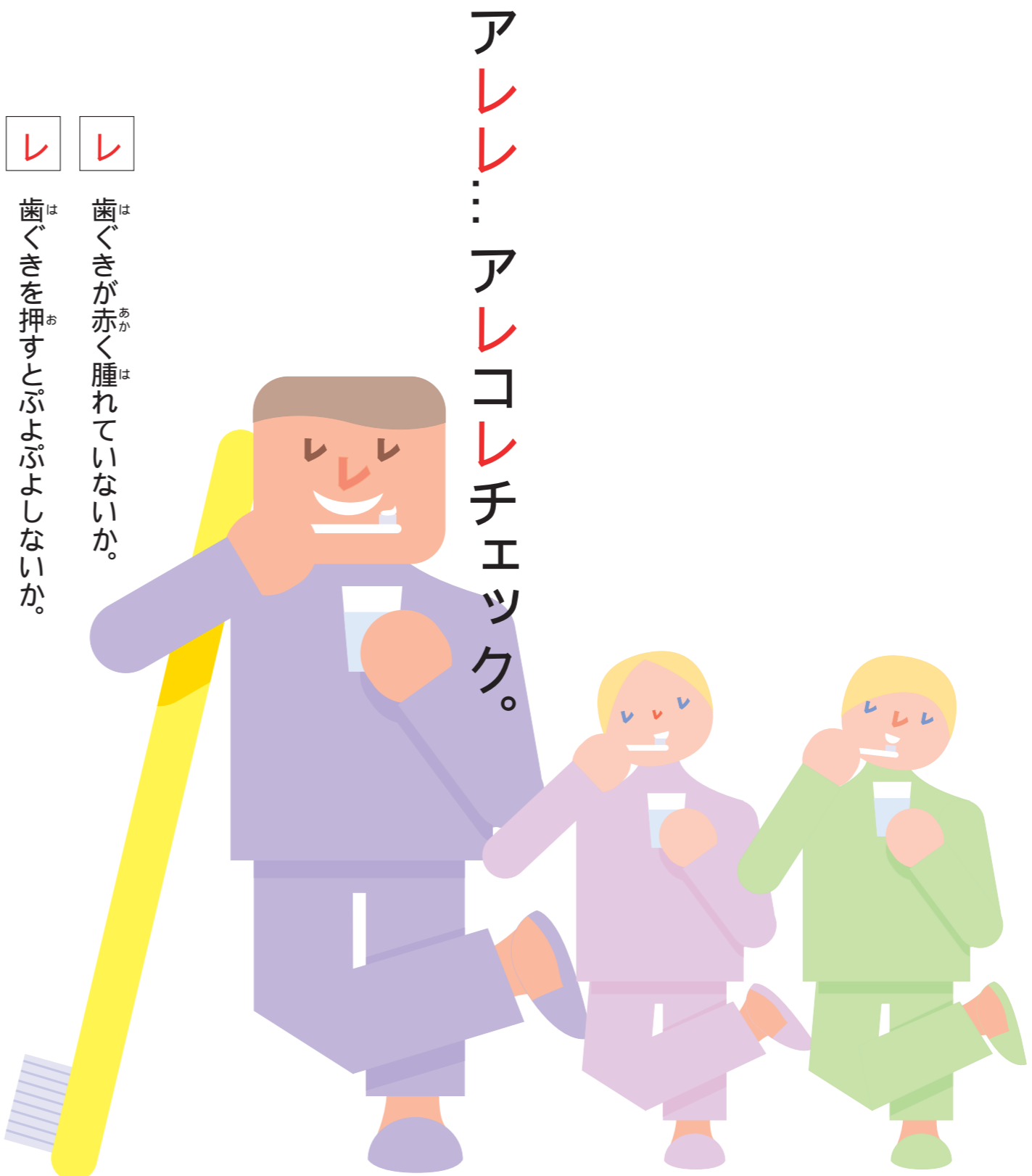
歯のトラブルは防ぐことができます。

効果的な正しいブラッシングは、歯科医院で指導しています。あなた

の家の近くにかかりつけの歯科医院はありますか？

じょうずな歯のみがき方が、

じょうずな歯をつくりまします。



アレレ…アレコレチェック。

- レ
- レ
- レ

歯ぐきが赤く腫れていないか。
 歯ぐきを押しつぶよぶよしないか。
 口臭が強くないか。

お母さまへ

あなたや、あなたの家族の中に歯周病年齢にさしかかっている人はいませんか。そろそろチェックシートをつくって「レ点（れてんと読みます）」をつづいていきましょう。

歯周病の症状には、初期から歯が抜け落ちる末期まで段階があります。進行すると

レ 歯ぐきから膿がでる。レ 歯がグラグラする。

そして抜け落ちるといふ恐ろしい病気なのです。一度にたくさん歯を失うのも歯周病です。歯周病に罹ると8020の達成は難しくなります。

歯周病を早期に発見すれば、進行を止め治療も可能です。歯ぐきが赤くなっていますか、セルフチェックでまず見つけ、歯科医師によるブラッシング指導とプロケアを。かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

気になるところを「レ点」でチェック。歯周病はこれでだいじょうぶ。



ひ孫の美味ちゃん。



徳重コノエさん、89歳。1本欠いたが、親知らず有りで28本。

頼れるおばあちゃん。

4月から動き出した新介護保険法、その中で口腔機能向上に関する項目ができたことは、8020達成者は自立度が高いことを確信し、8020運動を推進する歯科医師会にとり当然とはいえ歓迎すべきことでした。

まだこのサービスがメニューとして順調に選択、提供、実施されているとはいえず、せんが歯科界としてサービスを受けるべき人や、充実したサービスに育てていくために地域行政、介護事業所や関係者の支援と連携を強めていかねばなりません。

福岡県歯科医師会は、口から食べることを「支援事業」を通じ、これらの連携を推進しています。

また県民への啓発として、11月7日(日)～11月8日(月)「いい歯」週間を中心とした1週間を、「いい歯」週間として、福岡市の中心、天神地区での街頭啓発、会員診療所、郡市区会での啓発、県下回り持ちで開催の歯科保健大会等を実施しています。

17年度福岡県歯科保健医療計画の中間評価においても、すべてのライフステージにおける歯科保健数値目標が順調に達成されつつあり、8020の大目標に向け県行政との協力も強めています。今後さらに8020達成者の高齢者が増えてくること予想され、推進する我々は口腔機能の維持増進に役割を果たし、口腔ケアにも積極的に取り組む研修会なども行っています。



福岡県歯科医師会

理事 木下俊則先生



太宰府天満宮



今回、徳重さんの歯を推薦してくださいました。

中野嗣久先生(福岡県歯科医師会)

徳重さんの歯とは、10年来のお付き合いです。歯みがきもきちんと出来ているので、その間なんの劣化もありません。
"歯をくいしばって"生きてきた彼女の人生、聞くものがありますよ。半生を話す、記す。それもすっかりした歯があればこそですね。



庭の大きな柿の木の下で。

とくしげこのえ 大正6年7月4日生まれ
福島県福岡市西区今宿 在住



出産で母が満州に来てくれた。左から、母、夫の利美さん、長男、コノエさん。

徳重コノエさんは22歳でお見合いをし、結婚した。そのまま、満州に渡った。
コノエさんの自叙伝には、夫利美さんの姿が活写されている。

「…満州への出発を前に海辺を散歩した。私は大海原を眺めて胸が大きく膨らむような嬉しさを感じた。夫が突然海に走り込みイカを手にして戻ってきた。その素早いこと。…そのイカはまた直ぐ海へ戻された。楽しい思い出の一つである。」

関釜連絡船で釜山へ、朝鮮の京城、鴨緑江を越えて満州へと至る長い汽車の旅。硬い椅子に向かい合って座っているこの人がこれからの人生の伴侶なのだ。夫の利美さんは、当時の吉林省伊通県の興農合作社(農業協同組合)専務理事に就いていた。

二人で着任後、異境の地での生活にもやっとな慣れた頃、みごもった。産婆さんは満人、言葉は分からない。母を呼び寄せ無事長男を出産した。だが、現地の過酷な環境は母子にむごい仕打ちを与えた。長男は8か月で亡くなってしまふ。

吉林市に栄転、やがて次男をもつける。戦況も悪化するなか、三男誕生。この直後に夫に召集が来た。満州からの出征だ。

産褥の身で見送った背中が夫の最後の姿だった。利美さんと暮らした7年の時間は、その時絶たれた。やがて終戦。2人の子をだきかかえた母は強く生きていかなければならない。暴動で身ぐるみ剥ぎ取られた夫の会社の3家族と若者2人を家に預かり、共同生活をするようになった。

コノエさんは、この人たちとどうん屋を開業することを決めた。男たちはどこからかうどん打ち機械を調達して来て、まず家の前の道路で屋台から始める。荒れている世相だから、一夜のうちに屋台が叩

き壊されることもしばしば。家の前の旅館だったところを借り上げ店らしくし、みんなで知恵を出し合っつてメニューも増やしていった。

ソ連兵が2度店に押し入り、略奪にもあった。銃を突きつけられ死の恐怖にさらされるが、みんなの前に立ちはだかり、家族の命とどうん屋を守った。引き上げ命令が下った。満州での生活がもたらしてくれたもの、それは背中小さな風呂敷包みと、両の手につかまる夫の命の延長、夫に顔の似た2人の男の子だった。

コノエさんは博多のこの地に帰り、落ち着きを取り戻すと戦没者遺族会の結成に参加。婦人部長として取りまとめなどを行い、忙しく活動した。

華道の師範代として看板も掲げる。若い生徒さんがたくさん集まった。コノエさんの家の庭には、大きな柿の木がある。自叙伝の表題になった老木だ。柿が実ると、近所の人びとが集まる。

満州の地でも、遺族会の世話でもみんながコノエさんを頼りに集まってくれた。人に好かれ頼りがいのあるコノエさん。

大きな柿のように、大きな人徳のコノエさんだ。

徳重コノエさんの歯生活

「私の父親はとても歯のキレイな人でした。父が歯の手入れをしてくれた記憶もあります。間食はしませんね。好物は果物(リンゴ)で、歯に残るビスケットなどは食べませんね。食べたなら直ぐ歯をみがくか、すすぎを実行していますよ。」

コノエさんが少女期を過ごした時代に、娘の歯を気遣ったお父さんは偉い。食事の後に、必ず「食べたらみがく」を実践している。だからら間食も歯にとつて良くないこと。

コノエさん、歯の健康でもパーフェクトだ。

玄界灘の元気だな。

博多の8020

H a k a t a / F u k u o k a C i t y

口は健康の入口。口内の健康は全身の健康。

やっかいな歯石について。

「ご存じですか、「予防歯科」ということばがあります。」

予防歯科とは、歯医者さん(歯科医院)が行うプロフェッショナルケアと、家庭で(自分で)行うセルフケアを組み合わせ、その両面からお口のトラブルを予防しようとする考え方、その取り組みです。

自分は、むし歯や歯周病がないから、歯科医院に行く必要がまったくないと思っている人が結構います。でも、むし歯や歯周病も、「生活習慣病」だとしたら、いつその病に冒されるかも知れません。

だから発生しないうちに歯科医院に行き、「プロ+セルフ」ケアの効果でお口のトラブルを押さえ込みましょう。

歯科医院に行こう、学ぼう

正しいブラッシングの仕方を知っている人は意外と少ないのです。正しいブラッシングが、むし歯や歯周病の発生を押さえる術(すべ)なのですが、そのブラッシング法は、

歯科医院で学びましょう。

もし、歯石が付いていたら。歯垢や歯石は、歯のトラブルの発生源です。歯垢は正しいブラッシングで落とすことができますが、固まった歯石は自分では除去できません。

歯についていた歯石を取り除く、これをスケーリングといいます。スケーリングの結果、お口の状態はスッキリサッパリとし、健康な歯の状態にもどりますがその歯石の付着状態、部位から自分のブラッシングの欠点を指摘され学ぶことができます。

予防歯科をくぐり抜けて増えるやっかいな歯石

歯石について学びましょう。歯石とは、みがき残して歯の表面に付着したままの歯垢が、だ液中のカルシウムと結びついて固まったものです。

これが歯周病の大きな原因となるのですが、もし歯石が付着したら毎日のブラッシングだけでは除去できないと覚えていてください。

歯石の表面は軽石みたいに小さな穴がたくさんあいていて、そこに細菌が入り込みやすいのです。

そして増殖した細菌が出す毒素により歯ぐきに炎症がおき、歯周病を発症させてしまいます。



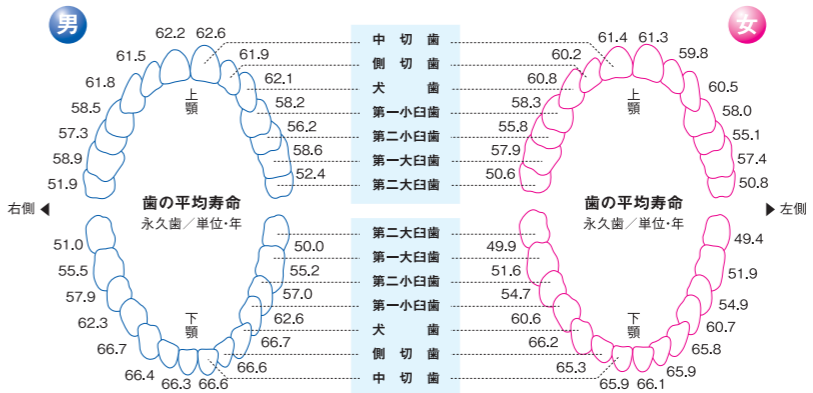
歯根部に付着した歯石。歯周病の最大の原因となる。

資料提供(財)ライオン歯科衛生研究所



下顎の内側。ここは、もっとも歯石がたまりやすい部位。

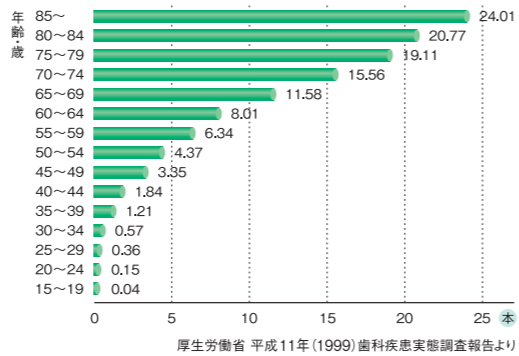
永久歯の平均寿命



●上顎、下顎とも、奥歯ほど歯の寿命が短くなる傾向があります。
●中切歯の寿命は上顎に比べて下顎のほうが約5年程長くなっています。

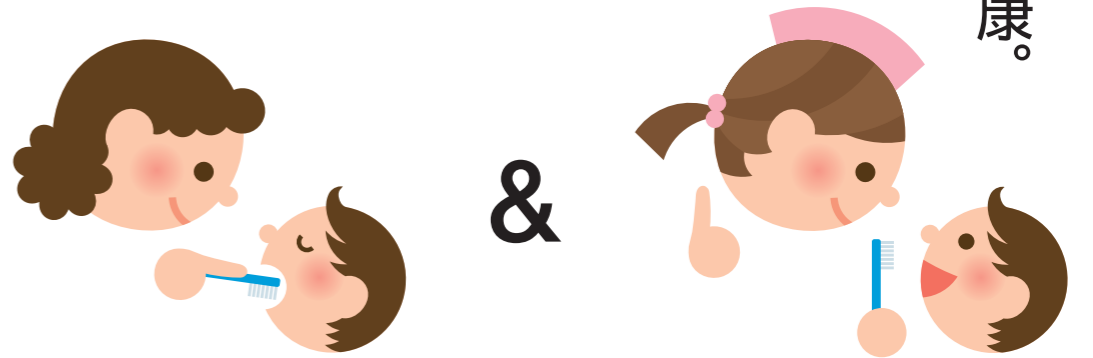
厚生労働省 平成11年(1999) 歯科疾患実態調査報告より

年齢別 1人当たりの喪失歯数



厚生労働省 平成11年(1999) 歯科疾患実態調査報告より

Self Care & Pro Care



歯石の付着は、中年だけでなく、幼少年期から始まるという事実も覚えておいてください。

歯石の付着を防ぐ、そして歯科医院で歯石を取り除いた後、歯の状態をキレイに保つのは毎日の歯みがきしかありません。

歯垢を残さない、増やさない、つからせない。これをブラーク(歯垢)コントロールといいます。

ブラークコントロールの基本は正しいブラッシングです。

正しい、そして上手なブラッシングの方法をかりつけの歯科医院で教わりましょう。

そして、毎日実践すること。

歯周病に勝つために、それが唯一最良の方法なのです。

歯垢や歯石が付着しないために、毎日のブラッシングを実践し、年に2、3回は定期健診を受けましょう。

