

歯

ご存じですか 8020

の学校

一生自分の歯で食べよう。



セルフケアとプロケア。
近藤勝洪

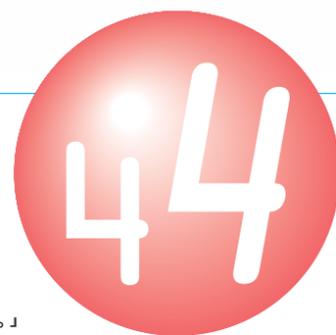
いい歯トークのゲスト
菊川 怜さん

歯の教室 え・佐藤豊彦

8020見つけた。大分県
木田 官さん

歯みがき、いろ・は
お口は、健康の入口。

表紙 え・辰巳真美子



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19年6月15日発行

日歯広報平成19年6月15日号 第141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

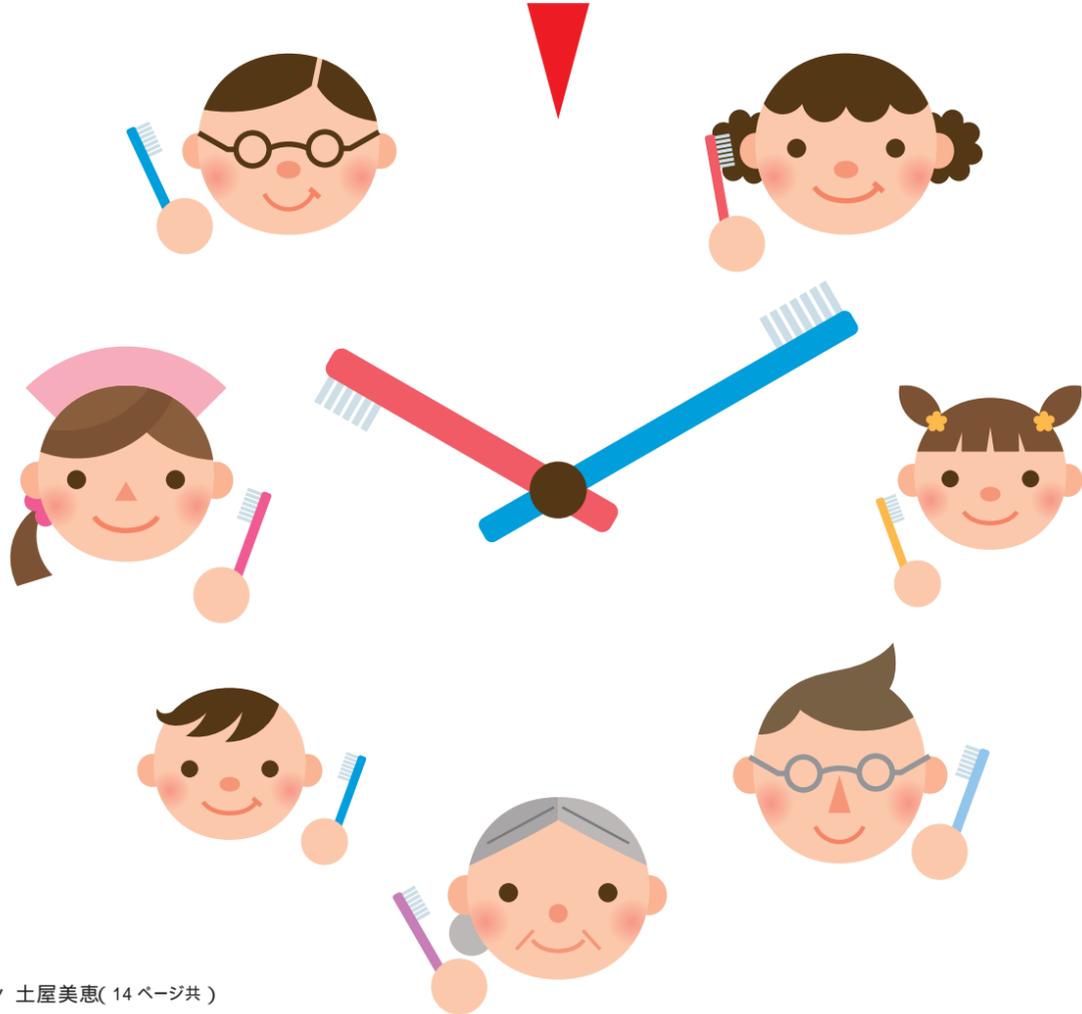
©2007 日本歯科医師会

近藤勝洪 先生

お口の健康、
セルフケアすることが
健康な人生を守る一歩。



セルフケアとプロケア。



イラストレーション 土屋美恵(14ページ共)

健康な歯でしっかり噛むことは、
全身の健康を維持するためにとて
も重要なことです。その為には、お
口の健康をしっかりとセルフケアす
ることが大切です。
歯と全身の健康について、社団
法人日本歯科医師会副会長
近藤勝洪先生にお話を伺いました。

[デンタル特集]

少子化の現代、子供の歯の健康
状態は、両極端になっていきます。
一人のお子さんに何人もの大人
の手がかけられ、歯磨きもきちん
とケアされてむし歯が1本もない
ケースと、周りの人のケアが不十
分な為、たくさんむし歯になってい
るケースとに分かれるのです。
私の子どもの頃の食べ物、糖
分も少なく、硬いものを噛んでいた
せいか、手入れが悪くてもむし歯に
ならないこともあったのですが、
きちんと噛むことの大切さは、
ものを食べて栄養を摂るためだけ
のものではありません。
片方の歯だけで噛んでいると、そ
の方向だけが発達して顔の骨格に
ゆがみが起こったり、十分に噛まな
いでいると咀嚼(そしゃく)力自体
が落ちてきます。

また、噛まないで唾液が十分に
出ないため、お口の中を清潔に保て
なくもなりません。
特に軟らかい食べ物ばかり食べ
ていると、食べ物がお口につきやす
い上に、噛む回数も減りますから、唾
液の分泌も少なく汚れが洗い流さ
れず残ってしまい、むし歯や歯周病
の原因になります。

人は、加齢と共に唾液の分泌も
減り、口の中が乾いてきます。これ
は、お口の衛生状態にとっても良く
ないし、ものを飲み込みにくくし、
高齢者の飲み込む力をますます弱
くします。若い人でも、噛む回数が
少なかったり、過度なダイエットや
ストレスなどで、唾液が不足してい
る人もいますので、注意が必要で
す。
「生唾を飲み込む」という表現があ
りますが、「ゴクン」と唾を飲み込むと
きは、歯を咬み合わせないと、つ
まり歯がないと飲み込みにくい
です。
きちんと噛んで、十分唾液を出
し、しっかりと飲み込むためには、で
きるだけ長く、健康な歯を維持す
ることが重要です。
そのためには、むし歯や歯周病
に対するセルフケアが大切です。

むし歯も歯周病も細菌が原因で
すから、きちんと歯磨きをしてお
口の中の衛生状態を良好に保つ、こ
の当たり前のことから、病気の予
防が出来るのです。
歯周病は、すぐに命に関わる病
気ではありませんが、生活習慣病で
あつて、普通の生活で誰もがかかる
可能性のある病気なのです。ブラー
クがついたまま放置すると、子ども
でも歯肉炎になります。

しかも、そのまま放っておけば、
細菌の感染による免疫力の低下な
どで全身の健康状態に悪影響を及
ぼします。歯周病が、糖尿病や心臓
疾患などの重大な病気に対しても、
影響すると言われています。
歯周病の誘因として、
1 ブラークの付着
2 歯にかかる過度な力
3 歯並びの悪さや、加齢による歯
ぐきの後退
4 喫煙習慣
などが挙げられます。
まずは、ブラークの元となる汚
れを残さないためのセルフケア。歯
には前・後ろだけでなく、いくつも
の面があります(前の歯は4面・奥
の歯は5面)から、時間をかけて丁寧
に磨くこと。特に、就寝前はたっ
ぱり時間をかけて磨くことを心が

けてください。
そして定期的なプロケア。歯を磨
いたと、磨けているは違います。強
く磨き過ぎて歯や歯肉を痛めてい
たり、歯の隙間にもものが詰まりや
すかたり、個人差がありますので
自分の磨き方を歯科医師や歯科衛
生士によるプロにチェックしてもら
うのも良いと思います。
定期的に歯石をとって歯周ポ
ケットのお手入れをする、年に2〜
3回の定期健診、リスクの高い方
は、1〜3か月に1回の定期健診を
お勧めします。
噛みごたえのある美味しいもの
を噛める喜びを失わないために、お
口の健康をケアすることが、健康な
人生を送ることなのです。





菊川 怜さん

阿部 菊川さんといえば、「才色兼備」のイメージが強いのですが、大学は医学部も受かっていますよね。医療への興味はどんなところから？

菊川 高校の頃、「ブラックジャック」を読んで、お医者さんってカッコいいなって思ったんです（笑）。人間の身体って不思議だなと、すごく興味を持っていました。

阿部 菊川さんがドクターになられたら、きっと素晴らしい先生になられたでしょうね。

菊川 いやあ、どうでしょう（笑）。心と身体の問題を扱うお仕事ですから、大変だと思いますね。

阿部 もちろんいつでも（ご）笑。歯のことを気軽に相談できる、かかりつけの歯科医はおられますか？

菊川 小さい頃は、矯正でお世話になっていた大学の先生がいました。今は仕事もして忙しいので、近くの先生に診てもらっています。

阿部 定期健診はちゃんと受けていますか？

菊川 うーん、これまで全然しなかったですね。本当は定期的に受けないといけないですね。

阿部 8020を実現するために、3、4か月に1回は受けることをおすすめします。健康な歯で何でもおいしく食べたいですよね。菊川さんのお好きな食べ物は何ですか？

菊川 私はお寿司が好物です。むしろ歯になってから、あまり硬いものは…。軟らかいものばかりで、歯を甘やかしてもいけないとは思っていますけど。

阿部 無理に硬いものを食べる必要はないと思いますよ。

ただ、食事の時に、一口食べたら30回ぐらいは噛むといいですね。ダイエットにもつながります。たとえば、同じ分量の食べ物をつくり噛む人と、早く食べる人では明らかに差があるよつです。

菊川 怜
きくかわれい。78年、東京大学工学部建築学科卒。99年、女優デビュー。代表作に「病院のチカラ～星空ホスピタル」「新選組!」「出雲の阿国」(いずれもNHK)着信あり(EX系)。映画「蒼き狼～地果て海尽きるまで～」。舞台「五瓣の椿」など。「真相報道パンキシャ!」(NTV系・日曜18時～)、「今田ハウジング」(NTV系・水曜19時58分～)では司会も務める。公式ホームページ <http://www.oscarpro.co.jp>

阿部 ところで菊川さん、歯がすくきれいでですけど、小さい頃からむし歯とかは無かったですか？

菊川 ありましたよ。親によく歯医者さんに連れて行かれました。もう歯医者さんが怖くて、大嫌いでした（笑）。歯を抜いたりすると、痛いでしょ。でも、親がよく歯を磨いてくれましたよね。

阿部 歯を保つための「8020運動」をご存じですか？

菊川 知っていますよ。80歳になっても歯が20本あるって…。



歯周病になると、それが原因で糖尿病になることもあります。

菊川 えー、どうしたらいいんでしょう？

阿部 やはり、日頃のケアが大切です。毎食後きちんと歯を磨くことが基本だと思います。もちろん、それだけでは限界がありますから、プロフェッショナルケアとして、かかりつけの歯科医院で定期健診を受けることが大切です。



菊川 これから自分の歯がどうなるのか、とても心配です。人工的な歯には抵抗がありますし、一生自分の歯でいたいですね。

女優として、キャスターとして。菊川怜さんの周りには、いつもキラっとした知性が漂っている。歯について阿部先生と語っている最中には、笑顔のなかに白い歯がキラッと見え隠れ。きれいな歯は、それだけで最高のアクセサリーになりそうです。

の歯を20本は保とう」という運動なんです。自分の歯が20本あれば、大体の食物が食べられます。それに、20本ある人のほうが病気になるにくいというデータもあっています。

菊川 歯は身体の健康とつながっているんですね。

阿部 そうです。そんな8020に向けて、お口や歯について何か注意されていることはありますか？

菊川 実は、最近むし歯ができましたけど、最初なかなか気が付かなかったんです。気付いてからは、歯磨き剤はもちろんな、フロスも使うようになったんです。

阿部 それは大変いいことですね。歯磨きは、1日に何回くらい？

菊川 時間があれば、毎食後磨いています。夜は時間がとれるので、しっかり磨くようにしています。

むし歯の治療は一応終わってしましますが、最近、歯のことが気になってしょうがないんです。これから、自分の歯がどうなるのだろうかと。この取材の後、プライベートで相談のって欲しいくらい（笑）。

阿部 歯は身体の大変な一部です。むし歯は治療はできても、元の歯には戻れません。やはり健康な歯に勝るものはありません。

日本歯科医師会

広報調査室・広報部会(対外PR)委員

阿部 浩生 先生

菊川 そうですよー。やはり、一生自分の歯でいたいし、それを守りたいです。

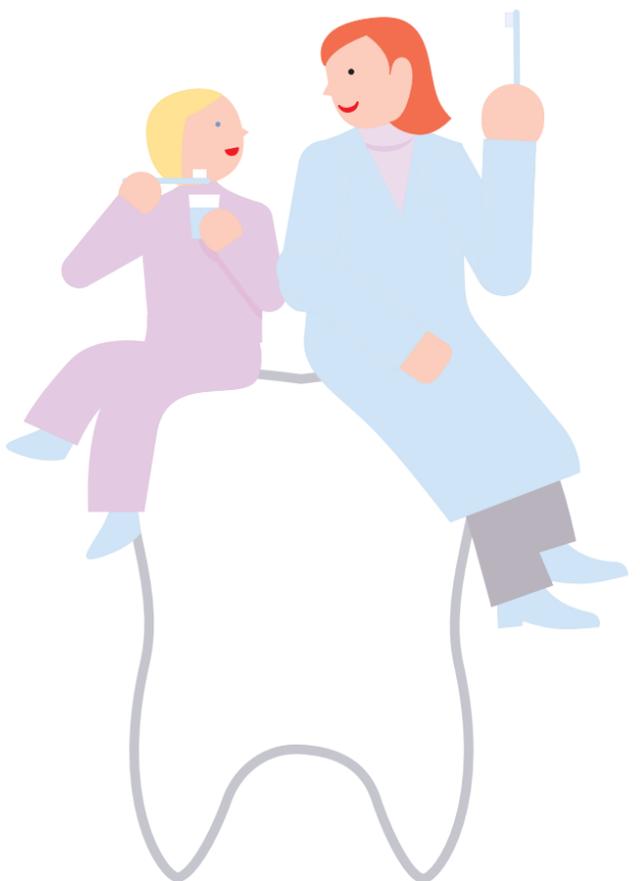
阿部 ぜひとも守ってください。

菊川 はい、頑張ります。



わたしのお口くちを一番いちばん知しっている、マイ歯医はいしや者さん。

マイシヤちゃんと呼よび。



保護者の方へ

歯が生え始めて、乳歯から永久歯に生え変わる。大人になっても小さな時からの自分の歯と家族の歯を知って
くれている歯医者さん。

そうした歯科医師・歯科医院を「かかりつけの歯医者さん」と呼びます。

お口の中は身体の成長に合わせてどんどん変化していきます。大人になって身体の成長が止まっても、こんどは歯周病などに冒されるなど、お口の中の環境は悪化します。

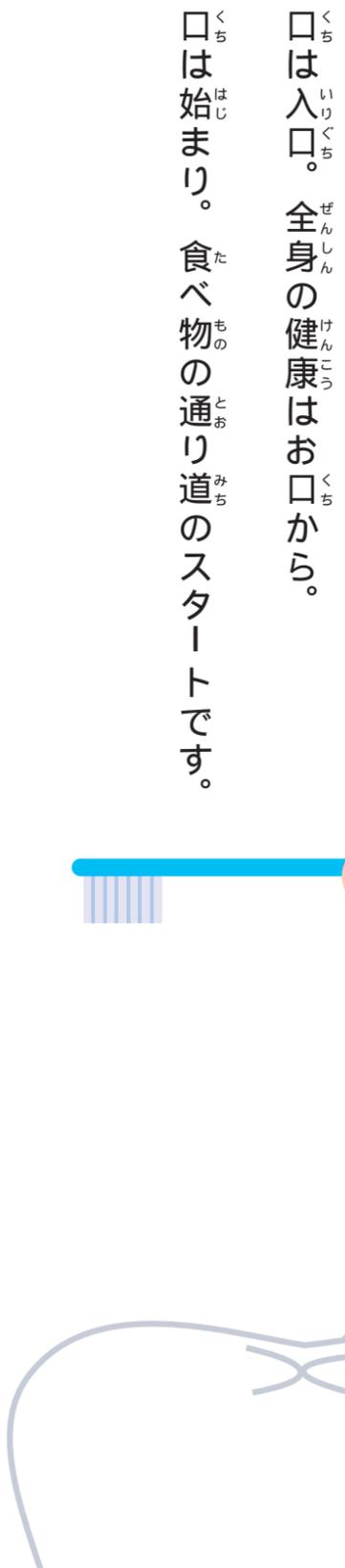
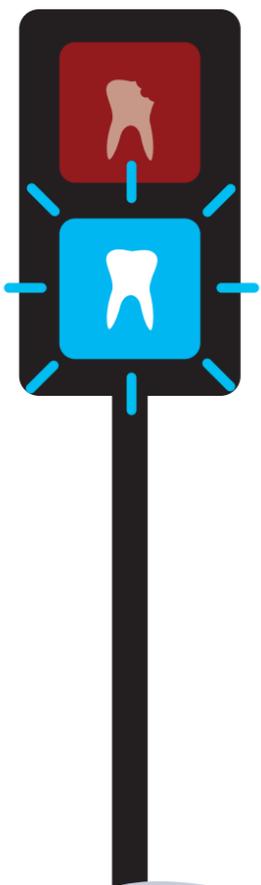
それを防ぐのは家で行う毎日の歯磨きなどのセルフケアですが、むし歯になっ
てしまったり、歯石の付着など防ぎきれないケアはプロフェッショナル
の仕事、プロケアです。

セルフケアの指導とプロケアを行う、
それがかかりつけの歯医者さん。

そんな歯科医師・歯科医院があなたの身近にいますか、ありますか？

健口第一。

口通安全。



口は入り口。全身の健康はお口から。

口は始まり。食べ物の通り道のスタートです。

保護者の方へ

毎日通う道は、左右に気配り。

毎日の歯みがきは、上下・左右・手前奥・裏もしっかり忘れずに。

1本の歯には幾つかの面があります。前の歯は、表・裏・右・左の4面です。奥の歯は、表・裏・右・左と上面の5面です。歯は多面体。奥の歯には溝もあります。面と溝、これを意識して磨いてください。

健康な身体をつくるには、よく噛むこと、よく噛める歯が大切です。

歯の中には米がある。

元気の中にも米がある。

げんきの「氣」は、「氣」の旧字です。

噛んで元気になるぞ。



保護者の方へ

お子さまや家族が毎日食べる食事。

できるだけ家庭で手を使ったものを取り
ましよう。

それは、食材は噛み応えのあるものを選
ぶ・調理はよく噛むように硬く仕上げる・
よく噛むように大きめに切るなどの工夫
ができるからです。売られている加工食品
だけではそれが難しいです。家庭で手
かけた愛情が家族をつくるのです。

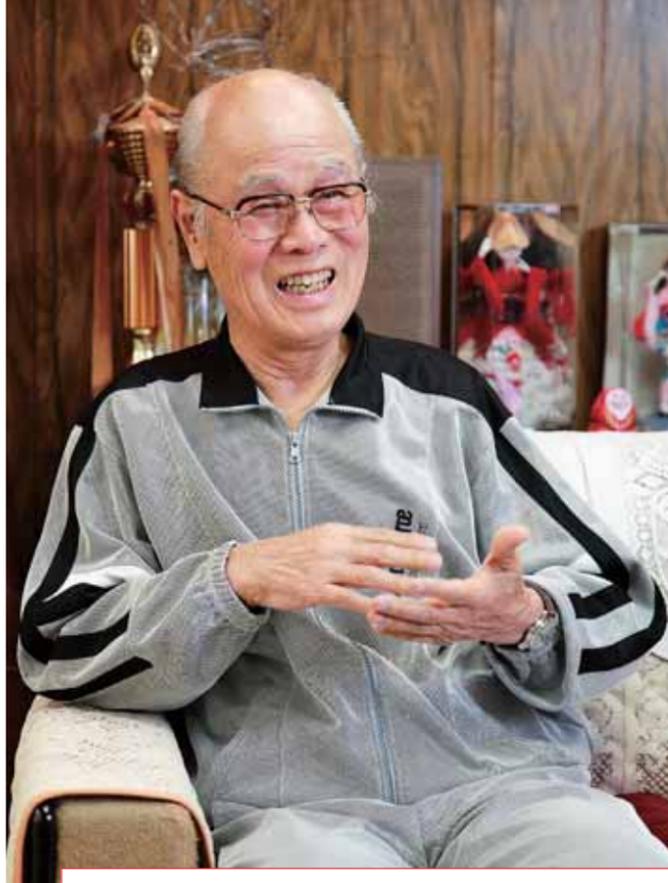
健康な歯が、健全な身体と精神をつくりま
す。しっかり噛んでしっかり食べる。食育
は家庭から。

噛めば、メタボリックシンドロームの予防
効果もありますよ。



H12.12.08
九重連山中岳(543M)

私の目標はね、百歳までに、九州百名山を踏破すること。



木田 官さん、82歳。現在の歯、30本。



奥様の百合子さんと並んで

きだつかさ
大正13年9月10日生まれ
大分県大分市上野丘東 在住

H12.11.19
大分県鑑山(543M)



木田さんのかかりつけ歯医者さん
河野俊夫 先生(大分市歯科医師会)

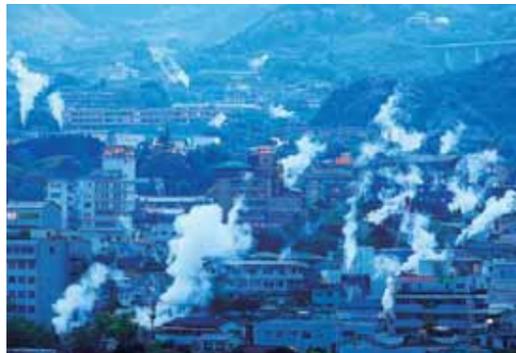
歯科医師免許第一号は、ここ大分県から出ています。そんな土地柄です。市中心部のこの地区ですが、意外と高齢者の方々も患者さんには多い。木田さんのご家族とも3代にわたる長いお付き合いです。

大分元町石仏群。木田さんの住まわれてる土地は小高い丘の上。その麓の岩壁には石仏群がある。その石仏を巡って毎日2時間の散歩を欠かさない。



大分県歯科医師会
地域保健担当理事 難波亮一先生

大分県歯科医師会では、より多くの方々の歯科保健の資質の向上と啓発を目的に、昭和59年から本会独自で開催している、歯の健康作文コンクールをはじめ、「母と子のよい歯のコンクール」、「歯の衛生図画ポスターコンクール」、「高齢者よい歯のコンクール」などの各種コンクール表彰事業を今年度からは、すべて同日に開催していく予定で現在準備を進めています。
また今回、本会会員の診療情報を、歯科保健サービスマップとして発刊しました。障害者のためのバリアフリー状況、居宅療養管理指導、訪問歯科診療、フッ化物の取り扱い情報などを1冊にまとめ、3000部を県下市町村歯科保健担当課、保健所、小中高等学校、老人保健施設、障害者施設などに無料配布し、本会ホームページ上にも掲載予定としています。
また、「リーグ大分トリニッタ」のクラブスポンサーとして、ハーフタイムに「よ坊さん」のCMを九石ドームで放映し、無料歯科相談コーナーを設置したり、地元テレビ局主催の催しに「歯科ブース」を設置し約4500人の来場があったりと、対外的な事業を積極的に進めています。
このように今後は県民に対し歯科に関するあらゆる情報を提示することによって、より多くの理解を得るような公益団体として活動していきたいと願っています。



別府 鉄輪(かんなわ)温泉の湯煙

大分(だいぶん)登った、九州の百名山。

大分の8020
O I T A



木田さんのお歳と病歴を意識してか、ぶしつけない質問からインタビューは始まった。
「木田さんは数年前、腰椎骨折を経験なさったとお聞きしています。しかし登山は続けられている。大分県歯科医師会から渡されたこのブリーフ用紙にはそう書かれています。今でも山に登られているのですか」

「私は17歳で潜水艦の乗組員に志願し、インド洋作戦に加わりました。シンガポール戦線に加わった後、終戦を迎えます。終戦の時、現地でドイツ船「五〇一号」に乗り込みました。と言っても、今の若い人には分からないでしょうが、21歳で帰国、27歳になってこの妻と結婚しました」

終戦後、木田さんは地元の農協中央会に30年勤めた。55歳で退職後、次は大分東自動車学校の役員として16年間、71歳で退官するまで働き詰めた。
「自動車学校に行きだしてからですね。少し時間が取れて、好きな山登りを出来るようになったのは」

海釣りや、俳句、バトミントン等、忙しさの合間をぬって幾つかの趣味をこなしてはきたが、社会人としての責務を終えた後、木田さんの足は九州の山に向いた。
「本格的に山登りを始めたのは年を取ってからですよ。今日まで九州百名山の半分には登りました。平成15年の8月には、富士山にも登りました。39名一緒でしたが、やっぱり私が最年長だったなあ。」

長崎の普賢岳に登ったのは噴火の2年後で、平成新山の形がすこかったな」
英彦山、伽藍岳：木田さんの口からは踏破した名峰の名前が次々と発せられた。
「今でも月2回のペースで登っています。年に20〜24山だとして、あと何年で百名山をクリア出来るかな。85歳までには行けちゃうな」

木田さん、ゆっくりゆっくり行きましよう。百歳百名山で行きましようよ。
山に登る時は一人だな。一人がいいと木田さんはいう。
月に2回、奥さんをほっぽらかして山に入れ込む木田さん。わがままで勝手し放題な主人です」と、奥様の百合子さんが傍らで微笑まれました。

「私の歯が丈夫なのは、まず母が気遣いをしてくれたからかな。歯ブラシがまだ無い時代で、指に食塩を付けて磨かれました。海の小魚も沢山食べたなあ。
私がかかりつけの歯医者さんのところに行つたのは、家内の歯が悪いもんで、車で送っていくついでに診てもらおうようになってからです。15年くらい前からかな(笑)」

朝、昼は食事の後に軽く磨いている。夜は15分は時間をかけて磨いていると言つ。歯間ブラシも使っている。
食べ物で好き嫌いは無い。硬いものほど美味しいと木田さんはいう。

腰椎骨折を克服し、百名山踏破再チャレンジを可能にした足腰は、毎日欠かさない2時間の散歩から成る。そして丈夫な歯。この健康な歯があつてこそ、木田さんの山口ロマンは続く。

歯みがき、いろは



身体の清潔って、なんだろう？
お口の清潔って、なんだろう？

身体を不潔にしていると、感染症を引き起こす場合があります。

清潔について考えたことがありますか。当たり前すぎて、意識すらしていないというのが普通だと思います。

ちなみに広辞苑をひいてみると「清潔 よこれがなくきれいなこと。衛生的なこと」とあります。

では身体が清潔だと、何か良いことがあるのでしょうか。第一に挙げられるのが気分の問題。さっぱりとして、気分が明るくなりますよね。前向きな気持ちにもなり、人からも好感を持たれそうです。逆に不潔だと、スッキリしないせいか、イライラして気分も晴れません。

しかし身体を不潔にしていると、実はもっと大変なことがあるのです。それは、感染症を引き起こす場合があるからです。感染症というのは、細菌などが体内に侵入して感染する疾患の総称です。

たとえば、水虫や湿疹、おでき、皮膚炎、口内炎などがそうです。口内炎の発症時には、口臭を伴うこともあるといわれています。こうした感染症を防ぐためには、やはり身体の清潔を保つことが何よりも大切になってきますね。

お口も身体の一部です。歯は、磨けていますか？

ところで身体といえば、お口も身体の一部です。普段からお口の清潔を心がけていますか。お口の清潔で一番大切なのは、毎日の歯磨きです。歯磨きで注意したいのは、「磨いたつもり」と「磨けている」とは、全く別だということ。歯が磨けているとは、細菌の固まり・プラーク（歯垢）が除去できている状態のことです。

プラークは、むし歯や歯周病の原因です。そして歯周病になると、お口の中の細菌が全身の感染症を引き起こすことがあるのです。歯周病菌が作り出す毒素が体内に入り、糖尿病や脳血管の病気、心臓や腎臓の病気、早産や低体重児出産などを引き起こすことが報告されています。

むし歯や歯周病など、たかが歯の病気と軽く考えていませんか。歯から全身への感染症のことを考えると、お口を清潔に保つことがいかに大切なことが分かりますね。

お口は、健康の入り口。



身体の清潔と歯



プラークをやっつけるキーポイントは？

そのために私たちができる対策の一つは、毎日の歯磨きでちゃんとプラークを取り除くことです。

しかしプラークは簡単には取り除けません。鎖のようにがっちり歯にこびりついているからです。しかも白っぽい色をしているので、なかなか見分けることができないのです。

歯科医院で、プラーク除去のための正しいブラッシング法を指導してもらおうといいですね。そして年に2〜3回の定期健診を受けることをおすすめします。特に歯周病は慢性疾患ですから、こまめなケアが必要です。

お口の清潔は、健康の源。

こうして見てくると、お口の清潔が全身の健康と密接に係っていることが分かりますね。まさに「お口の清潔は、健康の源」といっても過言ではありません。

毎食後の歯磨きでプラークをはじめ、歯の汚れを取り除くことが何よりも大切です。そのためにも、歯磨剤や歯ブラシの選び方に気を配りたいものです。

最近では歯を清潔にするために、歯ブラシの当たりにくい歯の奥の汚れも除去するツブ入りの歯磨剤も出ています。しっかりみがいて、スッキリ清潔。健康で爽やかな毎日を過ごしたいですね。

