

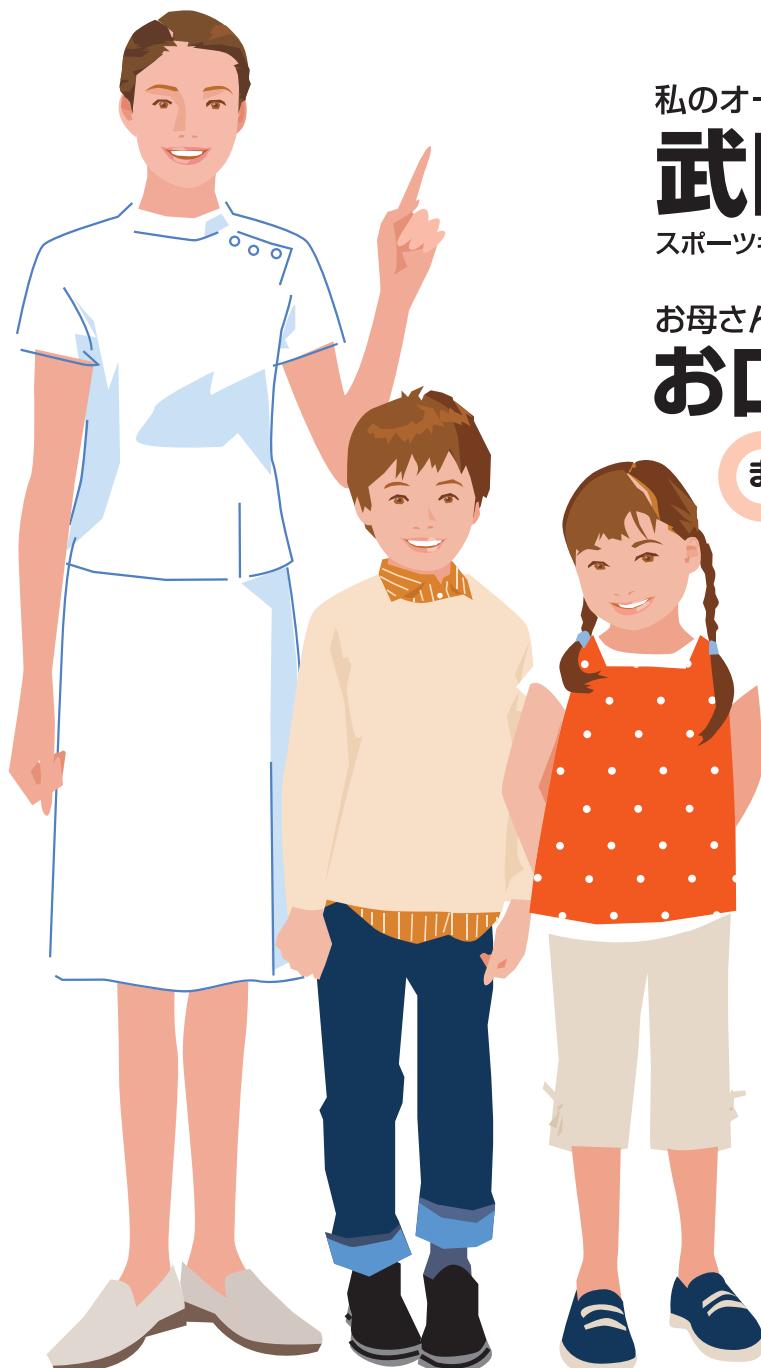
HAPPY SMILE

歯っぴいスマイル

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80
80
20

特集

スネキに歯を重ねるためには
歯周病予防から始めるエイジングケア



AUTUMN 2007

予防のためじゃ!



よ坊さん

年に2~3回は定期健診をしましょう

日本歯科医師会

www.jda.or.jp

私のオーラルケア

武田美保

スポーツキャスター・タレント

お母さんと子どもの

お口の健康

まる・ばつ クイズ

これは常識?
非常識?

VOL. 15



人間にとつて 口とは

大久保満男

●日本歯科医師会会長

たとえば、甘いものを食べ放題に食べ、なおかつ口の中を清掃できない環境に育つ子供には、むし歯がたくさんできてしまします。また近年の子育て放棄という家庭に置かれた子供たちにもたくさんのがんのむし歯ができます。こう考えてみると、口は、外の環境に逆らえない子供たちに、大きな影響を与えるということを、われわれは真剣に考えねばならない時代になつていると思います。

われわれ歯科医師会は、全国で、子育てにおける口の役割という大切な観点をもとに、将来のわが国を背負う子供たちを見守り続けたいと考えています。



おおくぼ・みつお
●日本歯科医師会会長。
昭和41年日大歯学部卒。静岡県歯科医師会会長、日本歯科医師会代議員、日本歯科医師連盟会長等を経て、平成18年4月日本歯科医師会会长に就任。

口は、人間にとつて極めて大切な器官です。それは「呼吸」と「食」という、われわれが生きるために欠かすことのできない役割を果たしているからです。この息を吸うことと食べ物を入れるという役割は、別の言い方をすれば、人間の身体の中で口が最も外の世界とつながっているということに他なりませんし、さらに外の世界の影響を受けやすいということになります。

80歳で20本以上の歯を保つために。

8020運動

100歳を超えるご長寿も、珍しくなくなってきた現代。ところが、健康を担う大切な器官である歯は80歳になる頃には平均8.9本（平成17年度歯科疾患実態調査より）しか残っていないと言われています。

そこで厚生労働省と歯科医師会では「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動を展開。特に歯を失う大きな原因と言われる「歯周病」の予防を積極的に推進。暴飲暴食や不規則な生活の見直しをはじめ、毎日の歯や歯ぐきのチェックや正しいブラッシング、歯間清掃用具の併用をすすめています。さらに幼少期からのデンタルケアの重要性を掲げ、行政と歯科医師会、歯科医師や歯科衛生士などが一丸となって広くアピールしています。

また、本物の歯は入れ歯よりも咀嚼（そしゃく）能力に優れているだけでなく、噛むことで脳の血流を促進、内臓での消化・吸収を高めるなどの効果をもたらすとか。さらに最近の研究では、お口の健康状態が全身の健康と密接に関係していることもわかってきてています。

まずは鏡に向かって歯と歯ぐきをセルフチェック。自分で行う毎日の予防こそが、8020運動のいちばん大切な基礎なのです。



**ピラティスで手に入れた
強くしなやかな心と身体**

華麗にダイナミックに舞う水上の花・シンクロスイマーとして、オリンピックの舞台で5つのメダルに輝き、世界中の人々を魅了してきた武田さん。引退後は、女性に人気のエクササイズ「ピラティス」のインストラクターとして活躍。その効果ともいえる、しなやかでバランスのとれたプロポーションは、現代女性が憧れる凛とした美しさそのもの。

「ピラティスは、簡単に言うと、体幹部の深層筋（インナーマッスル）を鍛えるエクササイズ。骨格の歪みや筋肉のバランスが整い、シェイプアップだけでなく体調も良くなるんです。運動や体力に自信のない方でもマイペースで続けられるというのも魅力ですね」

内面から輝く健やかなオーラを感じる武田さんが、現役を引退してからしばらく、偏頭痛や貧血に悩まされた時

笑顔を一層輝かせる歯の美しさが求められます

期もあったという。

「選手時代は1日10時間以上も水中で過ごしていたので、引退後、陸の生活になると、重力に身体が慣れなくて：（笑）

今はさすがに大丈夫ですが、時々ブームに入ると、全身の細胞が生き返るような心地よさを感じます。よほど水の中が好きなんですね（笑）」

自分の歯質に合わせたケアで、 むし歯リスクをコントロール！

つねに身体の声を聞き、日々の体調の変化を敏感に感じ取ることで、自分のコンディションをコントロールするというだけに、歯の健康に関しても、アスリートならではの何か特別な意識があるのでは…。『シンクロは、演技はもちろん見た目の美しさも重要なスポーツ。そのため、印象を与える「笑顔」の練習もあるんですよ。だからもし歯予防や歯の美しさに対する意識はとても高いですね。ジュニア

時代の遠征では、歯列矯正をしている選手の多さに驚きました。私も中学時代、歯列矯正をしたことで、笑顔に自信が持てようになりました。キレイな歯にこだわる美意識は、自分をどう見せるかというセルフプロデュースにつながると思います」

海外遠征など、飛行機に乗る機会も多いスポーツ選手の場合、自覚症状のない軽度のむし歯でも、気圧の変化で突然痛み出すことがあるという。

「コーチからは『むし歯のある人は治しておきなさい！』と、それはそれは厳しく言われました（笑）」

幼い頃は、歯を削る音が怖くて、歯医者さんが大の苦手だったとか。

「歯の大切さがわかるにつれ、歯医者さんのありがたさを実感するようになります。むし歯の治療だけでなく、自分の歯の形やワイヤークボイントに合わせたブラッシング方法など、自分に必要なケアを色々アドバイスしてもらえてるので、

定期健診のメリットは大きいですね。とにかく私は、むし歯になりやすい歯質なので、実家に戻ったときは、かかりつけの歯医者さんに診てもらうようにしています。むし歯リスクが高いだけに、毎日の歯の健康管理にも余念がない。食後は、デンタルリンスでうがい＆ブラッシング。寝る前は、歯間ブラシやフロスを使い、特に入念に行うという。

現在は、ユーミンスピектタクル「シャングリラⅢ」など、様々なショードに精力的に出演し、表現者としての新たな可能性に挑戦し続ける武田さん。7歳からシンクロを始め、メダリストの夢を叶えた今、「私自身が吸収したものを、ブログや講演など色々なカタチで発信したい」と、瞳を輝かせる。

自然体でまっすぐ。常に自分を深く見つめるまなざしに、心も身体も気持ちよく生きるためにヒントが見える。

私の
オーラル
ケア

武田美保

MIHO TAKEDA

キレイな歯を保つこと。
歯に対する美意識は自分の印象を高める
セルフプロデュースにつながります。

Photo:石戸谷 光

武田美保 (たけだ・みほ)
1976年京都生まれ。立花美哉さんとともにアトランタ、シドニー、アテネ五輪で5つのメダルを獲得。引退後は、様々なミュージカル・ショーの出演や講演活動、ピラティスインストラクターとして幅広く活躍。
公式HP:
<http://www.mihotakeda.net/>



ステキに齧を重ねるために

歯周病予防から始めるエイジングケア

お口の病気である、歯周病。

近年の研究で、この病気が糖尿病などの生活習慣病に、影響を与えることが明らかになってきました。

全身の健康を維持するためには、

歯周病を予防することが肝心。

毎日をより元気に、楽しく暮らすために、

歯周病について正しい知識を身につけましょう。



監修・松下健一先生
(国立長寿医療センター研究所
口腔疾患研究部 部長)

第13回口腔保健シンポジウムが開催されました。

2007年度の世界口腔保健学術大会記念・第13回口腔保健シンポジウムは「ステキに齧（とし）を重ねるために～歯周病予防から始めるエイジングケア～」として開催されました。まず、座長の松下健二先生が「口腔から考えるエイジングケア～歯周病予防の重要性～」と題し、お口の中の健康が、血管の健康、ひいては全身の健康につながっていくことを解説。次に齋藤俊行先生が「歯周病と全身疾患の関係～メタボリックシンドロームへの対応～」として、歯周病と全身疾患について解説、メタボリックシ

ンドロームに関しても触れられました。続いて、李昌一先生は「歯周病予防で若さを保つ～今日から始める歯の健康によるエイジングケア～」をテーマとして、元気で長生きするエイジングケアに歯の健康が重要であることを解説されました。最後に辰巳琢郎さん（次頁）が「おいしく食べて、健康な人生を～辰巳琢郎流こだわりライフ～」と題して、いつもの爽やかな辰巳琢郎流のトークで、自身の歯の取り組みなどをお話いただきました。約650名の来場者は熱心に聴き入り、盛況のなか無事終了しました。



まつだ けんじ●
1989年鹿児島大学歯学部卒業。1993年鹿児島大学歯学部歯科保存学講座助手。
2002年米国Johns Hopkins大学医学部循環器内科研究員。
2005年国立長寿医療センター研究所 口腔疾患研究部 部長。
2007年から東北大学歯学部大学院長寿口腔科学講座教授を併任。日本歯周病学会評議員。日本歯科基医学会評議員



さいとう としゆき●
1984年九州大学歯学部卒業、予防歯科学講座助手。1992年佐賀県保健環境部健康増進課課長補佐。1994年九州大学歯学部予防歯科学講座助手。2000年同講師。2002年日本口腔衛生学会学術賞。2006年長崎大学大医学院医歯薬学総合研究科社会医療科学講座口腔保健学教授。2006年歯周病と全身の健康との関連について、SUNSTAR論文賞受賞。日本口腔衛生学会認定医、日本口腔衛生学会地域歯科保健指導医



り まさいち●
1989年神奈川歯科大学歯学部薬理学教室助手。1998年長期派遣研究员として米国Johns Hopkins大学医学部に留学。2000年Johns Hopkins大学医学部客員助教授。神奈川歯科大学歯学部薬理学教室講師。2002年神奈川歯科大学歯学部薬理学教室助教授。2006年神奈川歯科大学歯学部生体管理医学講座薬理学分野教授。日本薬理学会評議員、日本フリーラジカル学会評議員、日本結合組織学会評議員、日本抗加齢医学会評議員

国立長寿医療センター研究所
口腔疾患研究部 部長
松下 健二さん

長崎大学大学院
医歯薬学総合研究科口腔保健学 教授
齋藤 俊行さん

神奈川歯科大学
生体管理医学講座薬理学分野 教授
李 昌一さん

2 よく噛んで歯から健康



高齢社会の日本では、いかに健康に自立して生きていくかが大きなテーマです。では、高齢になつても生きいきとした毎日を送るために、全身の健康と密接につながるといわれている歯周病を予防して歯を守ることは、どのような意味があるのでしょうか？

最近では噛むことの重要性が言われています。体内の細胞の膜を酸化させ、病気や老化を招くものに、活性酸素というものがあります。ネズミの実験データでは、ネズミにストレスを与えると脳内の活性酸素の量が増えます。が、木の棒を噛み続けることで、活性酸素の量が減ることがわかりています。噛むことで活性酸素を減らし、ストレスを解消することができるのです。また、血管の老化、脳の老化を防ぐため

にもよく噛むことは重要と言われています。しかし、歯周病で歯を失つてしまふと、それができません。歯を重ねても、健康、若さを保つことがエイジングケアです。加齢によつて健康を失ついく病的な老化を防ぐことなのです。幸福な表情の人には、必ず健康な歯があります。これからは歯を削る、抜くといった治療だけではなく、歯周病予防を中心とした歯を守るケアが重要です。歯周病予防から始めるエイジングケアを、あなたも実践してみませんか？

エイジングとは加齢のことですが、齧を重ねても、健康、若さを保つことがエイジングケアです。加齢によつて健康を失ついく病的な老化を防ぐことなのです。幸福な表情の人には、必ず健康な歯があります。これからは歯を削る、抜くといった治療だけではなく、歯周病予防を中心とした歯を

いまや歯周病は、成人の約8割がかかつてゐる国民病ですが、痛みがほとんど出ないことが特徴です。そのため自分で気づかないうちに進行してしまうので、注意が必要です。

また、最近では全身の健康との深い関わりも注目されています。とりわけ血管との関連は重要で、人は血管とともに老いると言われています。その血管に歯周病が悪影響を与えることがわかつてきました。歯周病が出するある種の酵素は、血管に入ると血液を固めやすくなってしまうのです。その結果、血栓ができやすくなり、脳梗塞や心臓病を招く恐れがあります。このことからも、歯周病予防の早期的取り組みがいかに重要かがわかります。

いまや歯周病は、成人の約8割がかかつてゐる国民病ですが、痛みがほとんど出ないことが特徴です。そのため自分で気づかないうちに進行してしまうので、注意が必要です。

また、最近では全身の健康との深い関わりも注目されています。とりわけ血管との関連は重要で、人は血管とともに老いると言われています。その血管に歯周病が悪影響を与えることがわかつてきました。歯周病が出するある種の酵素は、血管に入ると血液を固めやすくなってしまうのです。その結果、血栓ができやすくなり、脳梗塞や心臓病を招く恐れがあります。このことからも、歯周病予防の早期的取り組みがいかに重要かがわかります。

いまやお口の中の健康は、血管の健康、ひいては全身の健康にもつながるのです。

歯を失う主原因の割合(%)



出典：2005年 財団法人8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」



1 小あじはえらと、ぜいごを取り、腹に包丁で切れ目を入れて内臓を抜く。冷水で洗い、水気を拭き塩、胡椒を振り、小麦粉を全体にまぶす

2 玉ねぎは薄切り、パプリカは短冊に、人参はせん切りにし、容器にマリネ液を混ぜ合わせる

3 小あじは、170度の油で揚げる

4 揚げたての熱いうちに、マリネ液に野菜と一緒に漬け、野菜がしんなりしたら完成



小魚の丸ごとから揚げマリネ

カラッと香ばしく揚げた小あじをオリーブオイルベースのマリネ液にジュッと漬け込み、パプリカの彩りが鮮やかなイタリアンな一品に仕上げました。高温で揚げた小あじは、歯ぐきの血行を良くするビタミンA・B2・Eを多く含み、血液サラサラ効果の高い青魚です。また、揚げたての小あじをお酢に漬けたマリネは、小骨までやわらかくまるごと食べられるので、丈夫な歯を保つ上で欠かせないカルシウムもたっぷり美味しいだけです。あっさりジューシーな小魚メニューは、ご飯はもちろんビールやワインのお供にぴったり! 漬け込むほど味がはじむので、つくり置きのおかずにお勧めです。

材料(4人分)



小あじ	16尾
【下味:塩、胡椒	各少々】
パプリカ	赤・黄各1個
玉ねぎ	1/2個
人参	30g
マリネ液	レモン汁100cc
	砂糖大さじ2
	オリーブ油100cc
	水100cc
	酢大さじ3
	塩小さじ2
	胡椒少々
揚げ油・小麦粉	各適量