

HAPPY SMILE

歯っぴいスマイル VOL. 16

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

今年で
20
周年
運動!
8020



よ坊さん

日本歯科医師会PRキャラクター

80
20

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80

もう始まっている、
健康長寿への
新たな挑戦!

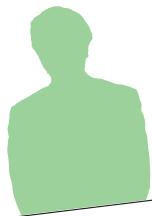
~最新の研究が明らかにした、お口とカラダの密接な関係~
Chairman's Voice
大久保満男

よ坊さんに聞いてみよう!
お口の健康クイズ
歯ごたえのある料理Vol.16
半干しカブの
アボカドチーズソース

Chairman's Voice

日本歯科医師会会长

大久保満男



おおくぼ・みつお

日本歯科医師会会长。昭和41年日大歯学部卒。静岡県歯科医師会会长、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。

8020運動 20周年を迎えて

80

歳になつても20本以上

自分の歯を保つて充実した人生を送つて欲しいという願いのもとに始められた

8020運動は、今年で20年

を迎えました。

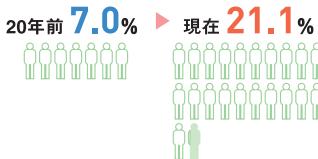
この20年間、高齢者に多くの歯が残りつつあるという成果をあげていますが、いくつかの課題もあります。その大きな一つは、20本以上の歯を残すことだけを目標に掲げるならば、すでに歯を失つてしまつた高齢者がこの運動から除外されてしまうことです。ある特定の人のみを対象とした運動は広がりを持つことができない、という鉄則があります。

この我々の悩みを解決してくれる貴重な報告が、高齢者に関する近年の調査で明らかになりました。

それは、たとえ歯をすべて失つた高齢者でも、きちんと食べられる義歯を入れていれば、自分の歯がたくさん残っている人と比較して、その健康度に大きな差は無いというものです。もちろん20本以上の歯があつたほうが良いのは言うまでもないのですが、歯が無くともきちんと噛めることが大切という結果は、今後の8020運動と歯科医療に新たな弾みをつけてくれるだろうと確信しています。

80歳で20本以上の歯を保つために。8020運動

「8020」達成者



80歳で20本以上の歯をもつ人の割合が、20年前に比べ、約3倍に増えました。

80歳での残存歯数



80歳でもっている自分の歯の本数は、20年前に比べ、約2倍に増えました。

厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」および同省資料より

8020（はちまるにいる）運動とは「80歳になつても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。これまでの研究結果から、成人がもっている28～32本の永久歯のうち、少なくとも20本の歯があれば、ほとんどのものをしっかりと噛んで食べられることがわかつています。高齢になつても美味しく食べて、楽しむことができるところから、毎日を明るく健康に過ごすことができると考えられているのです。

この運動は平成元年から、厚生労働省と日本歯科医師会が中心となつて進めてきたものです。歯を失う最大の原因となる歯周病の予防啓発、毎日の歯や歯ぐきのチェックや正しいブラッシングの指導、歯間清掃用具の使用の推奨など、様々な活動を進めてきました。今年はこの運動の20周年にあたり、現在では「8020」の達成者は2割を超えて、80歳での平均残存歯数も4.0本から8.9本まで増やすことができました（厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」より）。

「8020」を達成するためには、大人はもちろん、子どもの頃からの正しい食生活や歯磨きなどの習慣がとても重要です。歯科医師や歯科衛生士とよく相談して、自分の歯大切にケアしましょう。

1 8020運動と歯周病

もう始まっている、 健康長寿への 新たな挑戦！

最新の研究が明らかにした、お口とカラダの密接な関係

最新の研究によつて、お口の病気である歯周病が、糖尿病などの様々な全身疾患と関係があることがわかつてきました。いつまでも健康に、毎日を楽しく過ごすためには、しっかりととした正しいお口のケアによって、歯周病を予防することが大切です。

80歳になつても20本以上の歯を保つて、しっかりと食べる。

そのためにも歯周病についての正しい知識と予防法を身につけましょう。

監修●和泉 雄一先生（東京医科歯科大学大学院 医歯学総合研究科 教授）



2 歯周病と 体の病気との関係

歯

周病は歯と歯ぐきだけではなく、体の健康と深く結びついています。最新の研究により、歯周病が全身の病気に害を及ぼしたり、全身の病気が歯周病に悪影響を与えることが明らかになってきました。

なかでも、歯周病と糖尿病には密接な関係があります。糖尿病は予備軍も含めて成人の5、6人に1人がかかっていると言われていますが、その合併症のひとつが歯周病なのです。歯周病で慢性的な炎症があると、血糖値を下げるホルモン「インスリン」に体が反応します。一方、糖尿病で歯ぐきの血流が乏しくなったり、血糖値が上がると、歯周病菌に対する抵抗力が落ちてしまい、相互に悪い作用を及ぼします。そのため最近では、糖尿病の患者が歯科を、歯周病の患者が内科や糖尿病専門医を、それぞれ受診することは非常に重要なとされ、医科と歯科の連携が整えられています。

それ以外にも歯周病が悪影響を与える事例として、早産・低体重児出産や誤嚥性肺炎、動脈硬化、



第14回口腔保健シンポジウムが開催されました。

2020運動20周年と世界口腔保健学術大会を記念した、第14回口腔保健シンポジウムが「もう始まっている、健康長寿への新たな挑戦!～最新の研究が明らかにした、お口とカラダの密接な関係～」をテーマに、2008年7月5日・よみうりホールにて開催されました。

和泉先生からは「8020運動20周年を迎えて～医療連携を中心とした歯科医療最前線」と題して、お口の健康と全身疾患の関係、歯周病予防の大ささについてお話を頂きました。続いて柏木先生の「糖尿病とお口

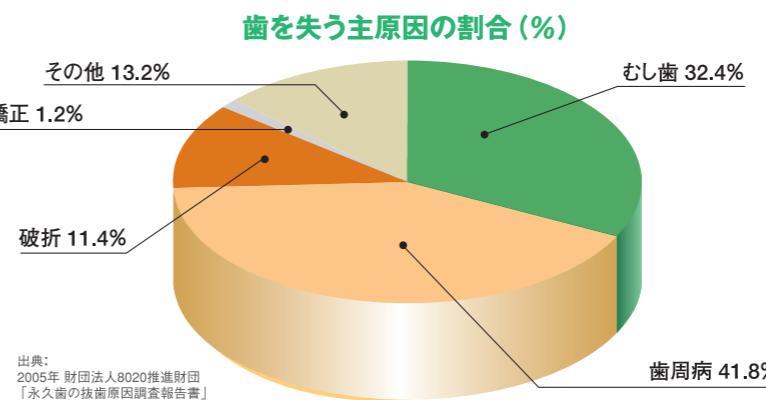
心筋梗塞などが挙げられます。また、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）との関連も注目されています。いずれも歯周病菌や、感染によってつくられた生理活性物質が全身に回って引き起こされています。

また、英国の大学による最新の研究では「歯周病のある人は、ない人より腫瘍（すいぞう）がんや胃がん、肺がんにかかりやすい」という論文も発表され、注目を集めています。

歯を失う最大の原因は歯周病です。歯周病は歯と歯ぐきの境目にブラーク（歯垢）がたまり、そこに歯周病菌が繁殖する歯槽骨など歯周組織が破壊されたりする「歯肉炎」、歯を支える歯槽骨など歯周組織が破壊され、「歯周炎」へと進行し、大切な歯が抜けてしまうのです。

歯周病はサイレン・ティジーズ（静かに進行する病気）とも言われ、特に初期には痛みなどの自覚症状がありません。今や30歳以上約8割がかかっていると言われていますが、ほとんどの人は自覚がありません。そのため、自

分でも気づかないうちに進行してしまうので注意が必要です。「8020」を達成し、いつも健康で楽しい毎日を過ごすためには、歯周病を防ぐことが大切なのです。



東京医科歯科大学大学院
医歯学総合研究科 教授

和泉 雄一さん



滋賀医科大学
医学部附属病院 病院長

柏木 厚典さん



静岡県立静岡がんセンター
歯科口腔外科部長

大田 洋二郎さん

セルフケアと プロフェッショナルケアで しつかり予防

歯 周病は歯磨きなどのオーラルケアを毎日しっかりとすることで、予防できます。

そのため大切なのはセルフケア、つまり自己管理です。まずは毎日のブラッシングを正しく丁寧に行つてください。歯ブラシは、余計な力が入らないよう、鉛筆と同じように持ち、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシが当たっていることを意識しながら、1日3回食後を基本に磨きます。そのうち1回は、例えば寝る前にお風呂に入りながら、テレビを見ながら、長めにしつかり磨き、後の2回は少し短めでも構いません。菌の増殖を抑える歯磨き剤を使用したり、歯間ブラシや

デンタルフロスなどを使用するのも良いでしょう。さらに、歯医者さんによるプロフェッショナルケアを受けましょう。年に2～3回は歯医者さんに行つて、健診を受けてください。プラクや歯石を除去する「スケーリング」を受けるのも効果的です。自分の歯をたくさんもつていてる人ほど、医療費が安くすんでいるという統計結果もありますので、お口のケアは少しの出費で健康を維持できる「入り口」と考えてみてください。

明るく、楽しい毎日を過ごすため



「歯周病」あなたのお口は大丈夫?

- | | | |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1. 歯ぐきがムズムズして、かゆい | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 2. 歯が浮いた感じで、歯ぐきが腫れぼつたい | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 3. 冷たいものがしみる | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 4. 歯を磨くと歯ぐきから血が出る | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 5. 起床時に口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 6. 歯ぐきを押すと血や、うみが出る | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 7. 口臭がある | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 8. 歯ぐきが腫れて、赤黒い | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 9. 歯と歯の間に物が挟まりやすい | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 10. 歯を押すとグラグラする | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 11. 歯ぐきが縮み、歯が長くなって見える | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 12. 歯並びが変わったような気がする | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |

※2個以上該当すれば歯周病の可能性、4個以上は受診が必要です。
※10~12がYesの場合は重度の歯周病の可能性があります。

歯周病は、歯と歯ぐきの境目にプラークがたまり、そのなかの細菌の刺激によって引き起こされる“歯ぐきと骨の病気”。痛みや不快感といった自覚症状がないまま進行することから、気がついたときにはかなり病状が進行している可能性も。また近年では、歯周病がお口だけでなく、全身の健康にも深く関係していることが明らかになってきました。いつまでも健やかに楽しく過ごすためにも、毎日のブラッシングでしっかりとプラークを取り除くことがとても重要です。



いきいきと健康で年を重ねるために

現在73歳ですが、よく若く見える、元気だと言われます。物事をあまりよくよ考へないようにしてゐるせいでしょうね。最近再婚もしましたので、生きがいというか、毎日いろいろ出て、人生を楽しんでいます。

実は42歳の時から糖尿病と闘っています。それまでの不規則な生活やお酒の飲みすぎがたたり、足に痺れが出るようになってしまいました。主治医から食事を1日1,400kcalに抑えるよう指導されて、苦しかったですね。空腹のためにテレビカメラの向こうにご飯が見えたこともあります。今でも毎日薬を飲む、血糖値を測る、野菜中心の食生活にする、などの努力をしているおかげで健康に過ごせています。お酒をやめればもっと良くなるんでしょうけどね。よく「無病息災」と言いますけれど、私は「一病息災」で良いのではないかと思っています。

新人アナウンサーの頃、歯科大卒の先輩から歯の大切さを教えてもらいました。歯が何本か無くなるだけで、「さしすせそ」などの摩擦音が上手く発音できなくなるんですね。家に帰って歯を磨く時間をストップウォッチで計って

みたら2分30秒、思っていたよりも短かったです。いか
にちゃんと磨けていなかったかを思い知りました

今は上13本、下16本の合計29本の歯をもっています。
もちろん「8020」を目指して頑張っていきます

いきいきと健康で年を重ねるためにには趣味をもつことだと思いますよ。私も釣り、ゴルフ…ときて今は熱帯魚にはまっています。これだけは人に負けない、深いものを持つことが大切だと思います。



フリーアナウンサー・司会者
山木文郎

やまもと ふみお●
東京都出身。早稲田大学文学部国文科卒。株式会社ラジオ東京(現TBS)に入社。以後、芸能、音楽番を経て報道・情報番組司会者として幅広く活躍。1994年TBSを退社、「オフィスぶん」を設立し、TBSと独占契約。1996年フリーとなり各局に出演。42歳の時に糖尿病を患い、現在も闘病中。BS特番「サンタースペシャル」健康を脅かす歯周病のコメンテーター(2007年)

よ坊さん
聞いてみよう!

健康お口の クイズ

おやつやジュースは
むし歯に関係ない?

関係あるのじゃ。

お菓子はもちろん、ジュースなどの甘いものは、お口の中をむし歯になりやすくしてしまい、歯をとけやすくしてしまうのじゃ。だから、甘いものはひかえめにし、おやつを食べたあとも食後と同じようにしっかりと歯みがきをして、むし歯を予防するのじゃぞ。

むし歯がなくても
歯医者さんに行つた方が
良いってホント?

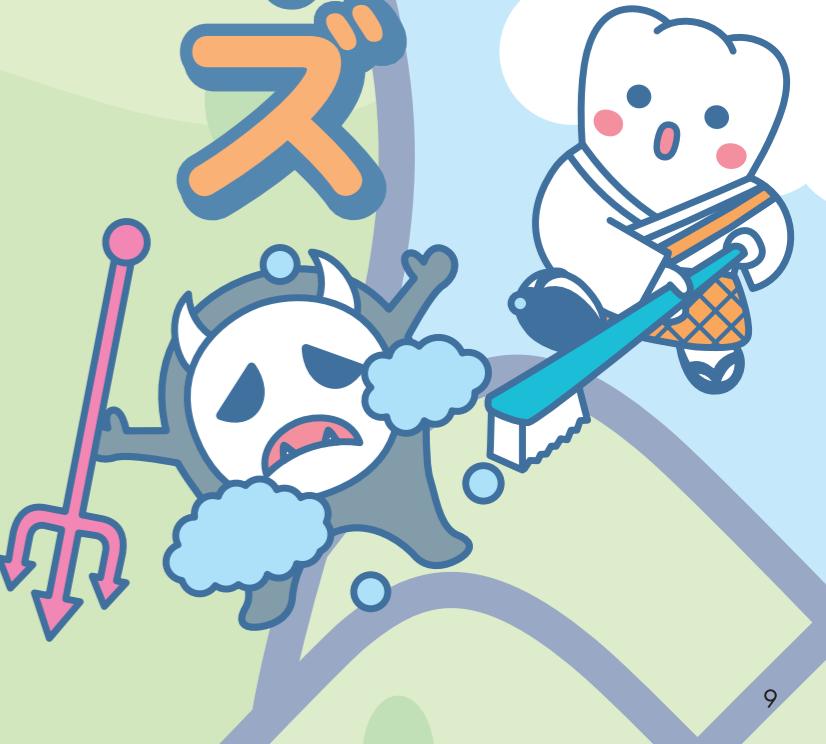
ホントウじゃ。

むし歯がなくても年に2~3回は歯医者さんに行って、歯や歯ぐきなど、お口の中にわるいところがないかを調べてもらおう。早めにむし歯を見つけることができるし、正しい歯のみがき方やお口の中をきれいにする方法も教えてもらえるのじゃ。

歯ブラシのほかにも
お口をキレイに
するものはあるの?

いろいろあるのじゃ。

歯と歯のあいだをおそうじする歯間ブラシやデンタルフロス。歯みがきした後に口の中でブクブクすると、長い時間歯を守ってくれるデンタルリンス、舌についている汚れをとってくれる舌ブラシなどいろいろあるのじゃ。おとなの人と一緒に使ってみよう。



歯ごたえのある料理

Vol.16

人気フードコンサルタント・サカイ優佳子さんが、独特の歯ごたえが楽しめるカブ料理のレシピを紹介します。簡単だけどおいしい一品、さっそくお試しください!

COOKING
MENU

半干しカブのアボカドチーズソース

材料(2~3人分)



半干しカブ	2個
カブ	1個
アボカド	1個
生ハム	35g
パルミジャーノレッジャーノチーズ (おろしたもの)	30g
オリーブオイル	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1かけ
白ワイン	大さじ1
塩、胡椒	各少々

作り方

1. カブは皮をむき、半干しカブ(作り方参照)と同様に櫛形に切る。(残ったカブの葉は、味噌汁や炒め物などに有効利用を)
2. フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りをたてる。
3. 1と半干しカブを中火で炒め、白ワインをまわし入れる。
4. 3にアボカドを加え、木べらなどで半分つぶすように炒め合わせたら、干した茎と食べやすい大きさに切った生ハム、チーズを加え、塩、胡椒で味を調える。

●半干しカブの作り方●

カブは皮をむかずに10~12切の櫛形に、茎は3~4cmに切りザルに並べて干すだけできあがり! 天日が最適ですが、室内でもOKです。干し時間は、天日(晴天)で2~3時間、室内では半日以上を目安に。



野菜は、半干しすることで独特的な歯ごたえが生まれます。やわらかく煮た食感を楽しむことが多いカブですが、半干しにして炒めることでパリッとした歯ごたえが楽しめます。

カブを干しておけば、あっという間に作れるこのお料理。生ハムとチーズの塩気、アボカドのねっとりとした食感とコク、にんにくの香りや白ワインの風味とともに、半干しと生のカブの食感の違いも、ぜひ味わってみてください。



サカイ優佳子(さかいゆかこ)

1962年、千葉県生まれ。東大法学科卒。フードコンサルタント、五感を重視した食育プログラム「食の探偵団」(<http://shokunotanteidan.com/>)主宰。娘のアトピーをきっかけに食に関する活動を開始。世界各地での食体験をベースに、雑誌・ウェブ・テレビなどにレシピを提供するほか、食育の新しい視点を提案する。講演等でも活躍中。近著に『米粉食堂へようこそ(コモンズ刊)』がある