

健 口 人

けんこうじん

CROSS TALK



前旭山動物園園長
小菅 正夫 氏

LECTURE



キユーピー株式会社
代表取締役社長
鈴木 豊 氏

INTERVIEW



JA北海道中央会
会長
飛田 稔章 氏

オтель・ドゥ・ミクニ
オーナーシェフ
三國 清三 氏

LECTURE & RECIPES

REPORT

キャスター
グッキー
(関口 直紀) 氏

ESSAY



道中作文画家
渡辺 俊博 氏



食べ
る力は
生き
る力

健 口 北 海 道 を 創 ろ う !
8020 推 進 道 民 会 議

社 団 法 人 北 海 道 歯 科 医 師 会

「8020推進道民会議」趣旨

日本歯科医師会では、80歳になっても、自分の歯を20本以上保とうという8020運動を展開しております。その活動の一端として北海道歯科医師会では“歯科医療は生きる力を支える生活の医療”と考え、道民の皆さんに「食・会話・人生」を楽しむことで生活の質を高めていただくことを目標に、「健口北海道を創ろう!」というスローガンを掲げ、事業を進めております。そこで、北海道出身の著名な方々に、8020推進道民会議メンバーになっていただき、我々の分野と共同で講演等、道民の皆さんに歯・口腔の健康を訴え、これらの周知活動を行っております。

CONTENTS

巻頭特集

食べる力は生きる力

前旭山動物園園長として、様々な生き物の生態に接してきた小菅正夫氏と北海道歯科医師会会长富野晃にそれぞれの立場から、食べる力と「健口」について語っていただきました。



02 動物も歯が命

前旭山動物園園長 小菅 正夫 氏 × 北海道歯科医師会会长 富野 晃



04 食を通じて人生を楽しむ

キユーピー株式会社 代表取締役社長 鈴木 豊 氏



06 噛むこと、味覚で五感を育てること

オテル・ドゥ・ミクニ
オーナーシェフ 三國 清三 氏



09 レシピ“おうちで本格フレンチ”



10 JAグループ北海道のチャレンジ JA北海道中央会 会長 飛田 稔章 氏



12 ズウさんの もぐもぐ歯っぴい道中

道中作文画家 渡辺 俊博 氏



14 撮影レポート「フッ素でブクブク」

キャスター
グッキー(関口 直紀)氏



TOPIC 16 アスリートは歯が命

ソルトレイクシティ・トリノ冬季オリンピック
カーリング競技女子日本代表 小笠原 歩 さん
(旧姓 小野寺)

18 事業の案内

- ・親と子のよい歯のコンクール
- ・高齢者の歯のコンクール
- ・北海道学校歯科保健優良校表彰
- ・北海道歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール

19 健口 How To

20 これ、オススメします! 健口GOODS

21 小顔・口元美人・笑顔美人が健口人をつくる

編集後記

健口人

発行 社団法人 北海道歯科医師会
札幌市中央区北1条東9丁目11番
TEL 011-231-0945
発行日 2011年1月22日

◎本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。

けんこう 健口から始まる健康づくり宣言

道民の皆さんとともに8020健康長寿社会を目指します。

健康を人生の目的にする人はいないと思います。

しかし、人は健康を人生の目的にするわけではありませんが

健康を失った時に人生の目的を失うという

冷酷な事実があることを認識しなければなりません。

人それぞれに人生の目的は異なりますが、

己の人生の目的に少しでも近づけるように

お口の健康から支援するのが歯科医療です。



北海道歯科医師会会长

富野 晃

動物も歯が命。

富野 晃
Akira Tomino

北海道歯科医師会
会長

CROSS TALK

小菅 正夫氏
Masao Kosuge
前旭山動物園
園長

生きるために食物摂取の基本は口から。
そのために様々な食物を噛む歯は、
「生命の門番」と言えそうです。
そこで今回は前旭山動物園園長の
小菅 正夫氏をお招きして私たち人間を含めた、
動物にとっての「歯の大切さ」を
北海道歯科医師会会长 富野 晃と語っていただきました。



野生動物でも、 動物園の動物でも、 生きることは同じ



か一本欠けても咬む事ができなくて死んでしまうのです。
富野 「芸能人は歯が命」とは必ずいぶん違いますね。人間の平均寿命は80歳を超えたが、平均寿命マイナス7年ぐらいいが健康寿命といわれています。さらに歯の寿命はこの健康寿命からの年短いといわれてますので、歯科医療をつかさどる側からすると歯の寿命を健康寿命に近づけることによりて、健康寿命が平均寿命を押し上げることができます。仕事をしています。



れでかわいそうと思つてしまひます。しかし、本当に動物はそう思つているのかどうとそうではないのです。野生で暮らすことが、どんなに困難で、苦しいことであるかが考えられないのです。

富野 それは、小菅さんの本にも書かれておりましたけれど、我々はやはり、自然で自由に暮らしができます。そして育てて、その幸せをかみしめながら、天寿をまつといつする。野生とまったく同じ暮らしを動物園の中でしつかり、命の命令どおりやつているのです。その姿を見てほいと思います。人は色彩ガネで見てしまいます。この色彩ガネは人用と書いてあって、動物用とは書いていないんです。

富野 生きていることが幸せなんだと、それが何か私の世界のようになります。我々歯科医師も小さなむし歯だけ診るのではなく、その人の生き方も考慮して診療することによつてもう一つすばらしい歯科治療ができるのではないかと思います。

小菅 野生動物と動物園の動物を比べると人間はどうしても野生で暮らしているほうが幸せと思つてしまい、動物園は自由を奪わ



犬歯の役割
富野 人間の犬歯の長さは歯の中で最大で、咬み合わせにおいて重

肉の赤、牙の長さを見せて他の仲間や敵を威圧しているんです。

動物の世界は、歯の寿命がきたら死ですから、歯を失った動物は生きていけないです。草食動物は上下の歯がきちんと咬み合つてはじめてバランスがとれ、ど



いのです。そのためには、歯の奥に歯肉になるのです。私が最初に動物園で診た歯の病気の動物は、ラクダでした。餌を食べなくなつたので、内臓が悪くなつたのかと思い、検査をしたのですが何でもないのです。それなのにどんどん痩せてくるし、ヨタレがすごく多いので口の中をよく調べました。上の奥歯の歯肉が化膿していたのです。原因是枯れ枝が歯肉に刺さついたためでした。それから食欲が落ちたら真っ先に口の中を診る習慣がつきましたね。

富野 私も小型犬を飼つてるので、ある日突然、家内が「お父さん、犬の歯が揺れますよ」というので、よく診ましたら、やがて典型的な歯周病でした。動物園では様々な種類の動物があり、また歯にしてもそれぞれ特徴があるでしょうから、管理するのは大変なことじゅうまい。

H-Pソード



小菅 正夫氏
北海道札幌市出身。
1973年北海道大学獣医学部卒業。1973年24歳の時に旭山動物園入園。1995年園長に就任。閉園の危機に立った旭山動物園を再建。日本最北にして日本一の入場者を誇る動物園にまで育て上げた。2004年には「あざらし館」が日経MJ賞を受賞した。2009年3月、旭山動物園を定年退職。同年4月より翌2010年3月まで、同園名誉園長。

重要な役割を持っています。これが無くなつてしまつと、それに加わった力をブリッジ等でいくつ替えし、咬む力を分散しようと/orして、歯が壊れてしまい、入れ歯になつてしまつことがあります。

富野 はい、人間では鼻の横まで見せて、唇をペロッと上にあげて、歯肉を見せます。何をやっているのかといえば、歯の臼さ、歯肉があります。マントヒヒは大歯を見せて、唇をペロッと上にあげて、歯肉を見せます。何をやっていて、歯肉を見せます。

H-Pソード



鈴木 豊氏
北海道岩見沢市出身。
昭和24年12月6日生まれ
昭和48年立教大学経済学部卒
昭和48年3月キユーピー(株)入社
平成16年2月代表取締役社長



和食(メニュー例)

・厚揚げと根菜の含め煮
・なめらかおかず 大豆の煮ものなどの商品を使用



洋食(メニュー例)

・パンブキングラタン風 なめらか野菜 グリンピース
・ゼリー飲料 白ぶどうなどの商品を使用

食を通じて人生を楽しむ。

鈴木 豊氏
Yutaka Suzuki
キユーピー株式会社
代表取締役社長

愛は食卓にある。
キューピー

命を育み、命を繋ぐ栄養の摂取。

人間にとって食事は楽しみでもあります。

その食事に支障をきたしてしまったら、

身体はもちろん、ヒトとしての楽しみすら失ってしまいます。

食事に感謝し、人生を楽しむためにできること…。

キユーピー株式会社が考える

「生涯を通した食べることへの支援」を

代表取締役社長である鈴木 豊氏にお話しいただきました。



食の環境変化

日本の人口は減っていますが、世界の人口はどんどん増えています。20年後、14億人増えるといわれていますが、これはモンゴル全土の耕地面積が必要になります。このままで、世界の食料事情はとても厳しくなることが予想され、それを克服するため品種改良とか、技術の革新を進めているわけです。一方、日本は食料自給率が低いといわれてありますが、北海道は自給率が200%なんです。まさに食材の宝庫ですから、北海道の重要な意味はここにあるのだと思います。

高齢者の方に求められる食事

今の日本は超高齢社会です。つ

私たちも食品を扱っておりますから、食べるというテーマは非常に大事です。食べるといふことが、喜びにつながらなくてはいけません。そこで、食べることの大切さを「食を通じて人生を楽しむ」という題で進めていきたいと思います。

では、どういう工夫ができるのかというとですが、少し機能が落ちてきた方にはユニバーサルデザインフードといつ、食べやすくにならかの配慮がされている食品が必要だということにはいけないです。

また、高齢者に限らず、歯の治療をして、3日間おかゆだけとかもう辛いものです。そんな時にこの区分に合わせてお使いいただけます。これがユニバーサルデザインフードといつ人に優しくて、飲み込める食品です。

「ユニバーサルデザインフード」4つの区分



ユニバーサルデザインフードには4つの区分があります。区分1は容易にかめるものです。区分2は歯ぐきで、区分3は舌でつぶせるものです。区分4は嚥まなくても飲み込める食品です。

なります。

私は、次にあげる3つを大事にして食べることが、大切と考えています。

「バランスを考えた食事」「味覚を磨く」「食卓を囲む」です。

まず「バランスを考えた食事」ですが、人間は雑食性ですから牛のように、草だけを食べているわけにはいきません。穀物からは糖質を、肉魚からはたんぱく質を、野菜からはビタミンを摂っています。それらのバランスを取つて食べなければいけないのです。そして、そのバランスが取れた食事が、次の「味覚を磨く」ということにつながるのです。

口の中には約6000個の味覚を感じるセンサー(味蕾)があります。小学校三年生ぐらいが一番この味蕾が発達して、その後、加齢とともにどんどん減ります。いろいろなものをバランス良く食べることが大切です。そ



「食べるよろこび、生きるよろこび」講演会

うする」とことで、大人になつても長い間、感度良く食事の味を楽しめるようになるのです。

最後に「食卓を囲む」を楽しさ、つまり食の「ミニユニークーション」ですが、親しい人と食事をすると、非常に楽しくなり、会話をはづんで親密さが更に増します。食卓を囲むことで、人間関係も活性化され、本当に元気になることがあります。私たち、食品メーカーとして、食を通じて一人ひとりのお客様が幸せになれるような支援をしていきたいと考えています。

育味「噛むこと、味覚で五感を育てる」とこと。



「噛む」ことの意味と意義

日本を代表する洋食料理家三國清三氏は、レストラン運営の傍ら「子どもの食育」に関する講演や、食育に関する数多くの著書を発表されています。今回は、生涯を通して「噛むことの大切さ」「味覚が育てる感性」などについてお話しいただきました。

私はいつも固いものを食べるということ。それをうながけています。自然の物といふものは、やはり固いのです。何度も唾液と食べ物が混ざり合つて、美味しさが際立つ。

食べる時の基本はよく噛むこと。唾液と食べ物が混ざり合つて、美味しさが際立つ。



HBCラジオ「想い出レストラン8020」にゲスト出演



「キッズ イン ザ キッチン～三國清三の特別授業」



北海道歯科医師会の講演にて

自分の歯で物を噛み、自分の足で元気に行き、究極のアンチエイジング。

私は今から10年くらい前より「食育」の必要性を発信し続けてきました。先進諸国の中では日本の食育は遅れているんですね。欧米では20～30年前から既に食育を始めました。

甘い、酸っぱい、しおい、苦いの4味（辛い）というのは味覚ではなく刺激を教え始めました。数年前から小学校で食育を始めたのですが、舌の味蕾は8歳から12歳の時期に劇的に増えます。その時期に基本の4味を教えると、それまで残していた給食をすべて完食するということが起きるのですね。日本人にはこの4味に加えて昔から培ってきた第5の味覚「うま味」を感じ取る感性があるといわれています。子どものうちにこれららの味を体験することで、それぞれの味を身体が次第に覚えていくのです。味蕾は加齢とともに減少していくますが、人生の経験がそれを補ってくれます。80歳からでも味覚といふ感覚は意識すれば味を通して感じることができます。これが脳を刺激して元気になれるのです。





「噛むこと、味覚で五感を育てること。」

「噛む」ことの意味と意義

味覚を育てるここと 五感を育てるここと

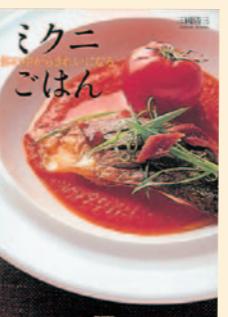
五感とは、「見る」「聴く」「嗅ぐ」「味わう」「触る」の五つの感覚です。人間はこの感覚を持つて外界の状態を認識します。様々な味覚を味蕾がキャッチする」とで神経を通じ脳に刺激として伝わり、味を認識します。この刺激が脳を活性化させ、その結果、人間としての機能が働く。さらにその働きを受けて五感も活性化されていくのです。五感が発達すると感性が豊かになり、人を思いやる力も増していきます。ですから子どもの五感を育てるのはとても大事なことであります。その原点の一つとなる味覚を育てることはとても良いことだ、重要なことなのです。

私も北海道の増毛町出身ですから地元の新鮮な食材の良さは十分わかっています。なぜ北海道のものが美味しいか、うま味があるか、栄養価が高いかといふことです。北海道は海に囲まれているので潮風が草に付く。天然の塩といふは発酵します。それを食べた牛や豚は活性化するわけです。ですから自然に霜降りになります。また、北海道は土壤

北海道の 豊かな自然と食材



三國清三の
「おうちでフレンチ」
著／三國清三
発行／小学館
ISBN978-4-09-105322-0



「体の中からきれいになる
ミクニごはん」
著／三國清三
発行／朝日出版社
ISBN978-4-255-00373-3



Hotel De Mikuni

が非常に豊かです。二シンが獲れて、それを肥やしにしたり、吹きすさぶ風がミネラル豊富な土を造ってきたのです。さらに昼と夜の気温が極端に違うので虫も寄り付かない。だから多くの農薬を必要としないのです。環境が良くて、心がこもったものを作っている方々がいる。これ以上、安全安心な食材があるのでしょうか。それともっと再認識し、いわゆる地産地消を進めしていくべきだと思います。



三國 清三氏

北海道増毛町出身。
オテル・ド・ミクニ オーナーシェフ
日本を代表するシェフとして国内外で高い評価を受ける一方、食育にも精力的にとりくむ。小学校6年生を対象とした味覚の授業「KIDSシユフ」では、のべ約200人以上の子どもたちを指導。2007年10月、厚生労働省より「現代の名工」として表彰される。2010年7月、「フランス共和国農事功労章オフィシエ」を受勲



サケのポッセ イクラとリンゴ添え

魚くさがなくふんわり食感が魅力のサラダ仕立ての鮭料理。

三國清三氏監修：ハウツーレシピ おうちで本格フレンチ

普段の何もない惣菜にひと工夫するだけで、素敵なおしゃれなフレンチに。

三國清三氏が本格的な味わいのレシピを教えてくれました。ぜひお試しください。



材料(4人分)

- 1切れ100gのサケ4枚
- 皮付きリンゴ1/4個
- フランボワーズ20粒(イチゴでも可)
- 塩イクラ60g
- タマネギみじん切り40g
- 白インゲン豆水煮缶詰
(またはゆでた白インゲン豆)120g
- ディル4本
- クールブイヨン
水10、白ワインビネガー25cc、薄切りニンニク5g、同タマネギ、同ニンジン、同セロリ各20g、タイム1本
- ソース
オリーブオイル大さじ3、リンゴジュース大さじ1、レモン汁大さじ1/2
- 塩と胡椒各適量

つくりかた

1. サケは皮に3か所ほど切れ目を入れ、両面に軽く塩と胡椒を振る。切れ目を入れておくと、中まで火が入りやすい。
2. 鍋にクールブイヨンの材料と塩少々を加えて火にかけ、一度沸騰させて火を弱める。香味野菜はすべて薄切り。
3. 2にサケを入れて強火にし、沸騰させてから火を弱める。約60℃の温度を保ちながら10分ほど火を入れる。
4. サケは余熱で火が入るので、鍋から出したばかりのときは、中心部がやや生くらいでいい。切れ目を開いて見ること。
5. ボウルにソースの材料とタマネギ、フランボワーズ、豆、くし形切りにしたリンゴを入れ、塩胡椒で混ぜる。
6. 皿に敷き、上にサケを盛る。塩イクラは醤油とオリーブオイル各2ccで和え、サケにのせる。上にディルを飾る。

豚肉とシイタケのミルクパイン茶漬け

スープ入りであつあつのボリュームたっぷりミクニ流スープご飯



材料(4人分)

- 豚ロース180g
- 粗みじん切り豚ロース筋部分80g
- 3cm角のカボチャ120g
- 1cm角のパイナップル64g
- シイタケ12個
- A
〔みじん切りニンニク小さじ1、同タマネギ各10g〕
- B
〔みじん切りニンニク小さじ1、同セロリ、同ショウガ大さじ1〕
- バター64g
- 白ワイン100cc
- 牛乳500cc
- 粉チーズ大さじ4
- ミント10g
- 青ネギ小口切り少々
- B
〔みじん切りニンニク小さじ1、同セロリ、同タマネギ各10g〕
- バター15g
- 白米150g
- 発芽米50g(白米200gでもいい)
- 水220cc
- 塩と胡椒各適量

つくりかた

1. 鍋にバター15gを熱し、Bを炒める。しなりしたら洗った白米、発芽米と水を加え、塩胡椒して炊飯器で炊く。
2. 鍋にバター32gを熱し、豚ロースの筋を香ばしく炒める。Aを加えて炒め、ワインを注いで煮詰め、牛乳を注ぐ。
3. 牛乳を注いで軽く温め、ミントを加える(飾り用を残す)鍋を火からはげずし、そのまま置いてミントの香りを出す。
4. 豚ロースを3cm角に切る。フライパンにバター32gを熱し、角切りにした豚肉を強火で焼き、表面を焦がす。
5. カボチャはゆで、シイタケは表面に十字の切り込みを入れる。パイナップルとともに4に加えて炒め、塩胡椒する。
6. 皿にバターライスを盛り、5の具材をその上に置き、粉チーズをかける。具材はバランスを考えて盛ること。
7. 3のスープを再度加熱して温め、塩と胡椒で味をととのえて、濾す。泡立て器で混ぜながら、もう一度温める。
8. バターライスと具材を盛り付けた6の皿の上から、スープを100ccほどかけ、青ネギと飾り用のミントをあしらう。





JA北海道中央会 飛田会長 インタビュー

私は週末には必ず地元に帰り、畑や牛舎で汗を流している組合員の声を聞き、もちろん自分も農作業をします。そして農業を、食料を生産する「心」を道民の皆さんに伝えていきたいです。仕事に対しても、全てに対しても、「一生懸命」で臨みたいですね。



ことを大事にしなければといつも考えています。心が伝わらないような食べ物を作ればだれにも食べてもらえないということを念頭に置きながら各分野の方々と連携を取りつつ理解頂こうと頑張っています。食べ物に「心」を与えて、その大きさを皆さんと一緒にこれから日本を背負う子どもさんに伝えていきたいと思っています。

22年は異常気象に振り回されました。4・5月は天候不順、6月は好天に恵まれほつと一息ついて豊作の期待が高まつたのですが、

食料をつくる「心」を伝えたい。

今年の農畜産物のでき具合は?

8月に入つての猛暑で生育が進みすぎ、収穫が早まつたせいで、平年並みか少し悪いところでした。高温が続いたため特に豆、馬鈴薯、ビートなどの耐冷作物は良くなかつたですね。また、牛などの家畜は、暑さに弱いため乳



飛田 稔章氏
北海道幕別町出身。
北海道農業協同組合中央会 会長
社団法人北海道酪農検定検査協会 会長
社団法人北海道てん菜協会 会長
財団法人北海道農業協同組合学校 理事長
社団法人北海道馬鈴薯生産安定基金協会会長理事
全国農業協同組合中央会 監事 ほか

量も減産を余儀なくされました。繁殖も落ち込んでいるので来年度の頭数も心配です。

道民の皆さんに日本の現在の農業を説明し理解していただいた上で、生産者が、道民の皆さんに是非、安全・安心な食料を食べていただき、その責任を果たしていかねなりません。そのためには、いろいろな活動を通じてJAの取り組みを周知していくことが大切です。

北海道農業の未来像

全国の食料自給率は40%足らずですが、北海道は21%です。この強い農業によって生産された農作物に、他都府県並みに付加価値をつけて収益を上げることが北海道経済の発展にも寄与すると確信しています。北海道の農業は雇用も含めて基幹産業だと私どもは考えています。

昨今、TPP（環太平洋戦略的経済連携協定）という言葉が新聞やテレビでいろいろ出てきますが、締結されると農業産出額、地域経済への影響額を合わせて、農畜産物の関連産業の影響額、単年度で道内に2兆1千億円の影響があるものと試算されています。農業にとって厳しい状況などについて、農業にかかる影響額を合わせて、農畜産物の関連産業の影響額、地域経済への影響額を合わせて、今まで以上に強い農業の実現を目指していきたいと考えています。

食べるものがないと当然生きていけません。私ども農業者が、これまで以上に強い農業の実現を目指していきたいと考えています。

J A グ ル オ プ 北海道の活動

私はスポーツを通じて食育を理解していただきながら、身体を如何につくっていくかと、いうことで北海道フットボールクラブ（コンサドーレ札幌）と協定を結んでいます。

また次世代の教育を担う立場の先生たちのタマゴに農業の現場を知つてもらおうと北海道教育大学との共催で、農作業・酪農体験を実施しています。将来、教員として教壇に立つたとき、この体験を通して「食」と「農」の大切さを伝えてもうすればと企画しています。

これからのお夢

私どもは皆さんに食べていただく、それが喜びですからその

JAグループ北海道が取り組む道民に対する活動

2010年からは「みんなのよい食JA親善大使」（写真①・②）として、コンサドーレ札幌の選手が大使となって、全道各地で地域の特色を活かしたイベントを通じて地域のことや農業のこと、食の大切さについて考えもらうことを目的に実施致しました。

また、ホクレン食と農のふれあいファーム「くるるの杜」には、「コンサ・土・農園」（写真③）を開園し、選手自らが馬鈴しょ、スイートコーンの種まき・収穫を実施し、出来秋には試合会場でのチャリティーも展開しています。

北海道歯科医師会とは「噛むこと」「食」という観点から、8020推進道民会議メンバーとして連携事業を実施しています。

毎年7月には、北海道農業やJAグループ北海道のこうした取り組みをより知りたいことを目的に「カルチャーナイト」（写真④）に参加し、北海道教育大学・北海道フットボールクラブ・北海道歯科医師会にもご協力いただき、多くの道民の方に足を運んでいただきました。

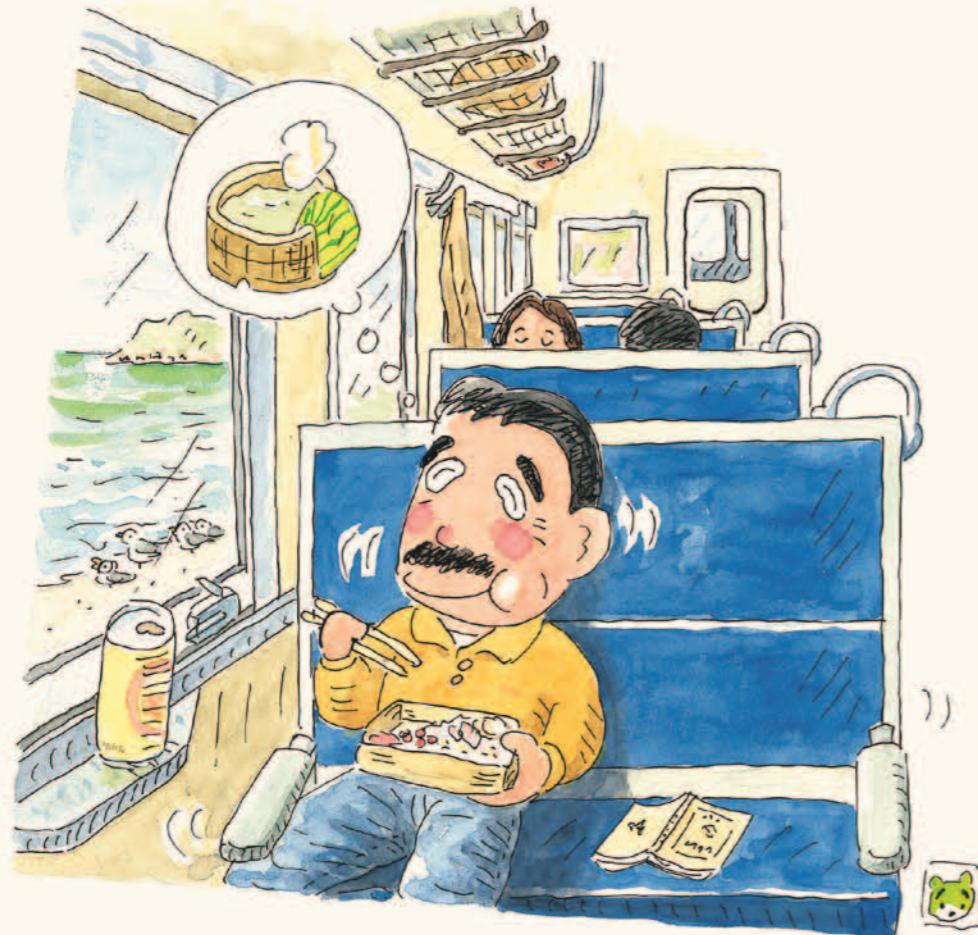
今後は、次世代を担う子どもたちにも対象を拡大し、講習会・シンポジウム、JAグループが呼びかけの輪を広げている「弁当の日」（写真⑤）の推進とあわせ、一層の食育・食農教育への理解促進をすすめていきたいと考えています。

これらの取り組みは、JAグループ北海道ポータルサイト（<http://ja-dosanko.jp/>）でも紹介しております。



ズウさんの

渡辺 俊博
北海道夕張市出身。
道中作文画家。
デザインスタジオ・ズウ代表。
印刷会社、広告代理店勤務のち昭和
54年デザインスタジオ・ズウを設立、フリ
ーとなる。現在、JR北海道社内PR誌「ズ
ウさんの俳諧旅日記」コーナーを執筆中。
古い町を旅するのが好き。ほのぼのとした
人情を感じさせるイラストが人気で、最
近は旅の絵手紙と俳句に凝っている。



ブリッジが取れてしまい 取材の楽しみが激減

ある日、美味しい物が食べられない事態になつた。

左上のブリッジが若干カクツとするのを気にしながらソフトキャンドイ（グレーブ味）をムヨムヨ噛んでいると、キヤンティにくつ付いてブリッジがパツと取れた（これははしたり、悪夢じや）。

明日は駆走の取材といつ前日である。若見沢の飲食店二軒を訪ね食べた料理をイラストにするのだ。片側の歯で間に合つたが左右の歯で食べるから美味しい。慌ててブリッジをはめ戻しても、どうにもなりやしない（菓子メーカーでも歯医者さんせいでもないが）。

で、取材当日の夕方、失意のまま一軒目の居酒屋の暖簾をくぐる。鶏の竜田揚げやカレイの揚げびたし、刺身などが並ぶ。店主の話に耳を傾けながらパクリ。[ト]りやあ[白い]とあまり噛まずに飲み込む。歯を気にしながら食べるのはずましくない。幸い酒は歯に関係ないので勧められるまま純米酒や吟醸酒なども呑む。これがめっぽう面白い。

取材を終え、かたじけのつゝざると店を後に、ぼろ酔いで二軒目の老舗割

で煎餅焼き体験。職人気分で焼き型に生地を流し込み、干しえびと青のりをパラリ。一分で完成。これがかなり硬すぎでした。



ショコシロ…帯広の久田無木という手打ち蕎麦屋。粗びきと田舎風の二種類の新そばの旨さに感動。噛みごたえがあり風味満点。日本酒を一杯呑み長居をした。

シャキシャキ…登別温泉街の藤崎商店の鬼漬。山葵の茎の醤油漬けだが、しゃきしゃきの噛みこたえは快く、鼻にツーンとくる辛さは病み付きになる。「リリ…厚岸にある蕎麦屋玉川本店。鶏肉と鶏皮入りの“皮かしわ”が好い。こりこり噛む香ばしい皮が何ともいえず美味。汁を残してご飯をザブッ。バリバリ…白老のはしもと珈琲店

泊は汽車の旅が好きで、景色を眺め駅弁を食べ、缶ビールを呑み、文庫本を読みつつ、いつの間にか眠ってしまう。これがいちばん好い。さらに旅先で旨い物に出会うと嬉しくなる。勿論歯が丈夫じゃないと美味しい物を食べられない歯が病んでいてはその味わいは百分の一にもなるでしょ。

道内をあちこち旅をして気に入った旨い物があった。その中で少し歯ごたえのある物を、ちょっとだけ音で味わってください。

乳歯から永久歯になつて何十年経つただろう。ぼくはいつも「80の運動」には自信がないが、できるだけ自分の歯で美味しい物を食べ続けていきたいもの。

旅先の面白い物との出会いに歯は大切な相棒



テレビCM フッ素でブクブク 撮影レポート



登別「コロポックルの森」にお邪魔しました!

2010年5月8日少し遅めに到着しました。当日は土曜日で園はお休み。子どもたちの元気な姿、声が聞こえません。これから園児たちが集まつて来るのかと思いきや、もう、教室でスタンバイをしていたのです。やはり、テレビCMに出演することができたようです。しかし、緊張した様子で待機していました。

奇心が徐々に復活してきましたよ。カメラのレンズを覗き込んだり、スタッフに話しかける子など、いつもの子どもたちの様子に戻ったところで、



「コロポックルの森」施設

撮影開始。緊張のためトイレに駆け込む園児もいましたが。

さてさて、どうなることやらと心配しましたが、そこはさすが年長さん。先生の言うことには園児全員きちんと従い、大人が予想できない園児たちの動きや子どもらしい表情で素晴らしい撮影ができたようです。今回のCMのコンセプトは、子どもたちが誤って飲み込むことなく簡単に安全なフッ化物うがいを実施している様子を伝えることで、CMを見た方には園児たちの元気のよさが伝わるだけでも良いのではないかと思える演技でした。先生役をしていただいたグッキーさんも園児たちに圧倒されっぱなしでしたね。撮影も無事予定通りに終了しました。本当に園児のみなさん・先生方、ご協力ありがとうございました。

**キャスター
グッキー(関口直紀)氏**
北海道釧路市出身。
ノースウェーブDJデビュー。等身大のコメントが多くの共感を得る。HBC「グッキーの今日ドキッ!」キャスター、北海道日本ハムファイターズのスタジアムDJとしても活躍中。



TOPIC

想い出レストラン8020

〔平成22年9月～12月 HBCラジオで放送〕



札幌北一条通り。人が行き交うこの通りに、一週間に一日だけ、1人のゲストを迎える「もう一度食べたい想い出の料理」を出してくれる不思議なレストラン。その店の名前は「8020(ハチマル・ニイマル)」。グッキーさんがレストランのマスターとしてゲストを迎え、想い出の料理やお口の健康、そしてゲストの魅力を軽快なトークで引き出すラジオ番組を制作した。



「撮影のあい間に」



「園長先生と一緒に」



「グッキーさんと一緒に」

TOPIC
カーリング
し
たま歯い

アスリートは 歯が命

カーリングの「チーム青森」のメンバーとしてオリンピックにも出場された小笠原歩さんにお話を伺つてきました。

歯医者さんは大嫌い

スポーツ選手は歯を大事にしなければならないことはわかっているんですが、幼い頃に矯正治療を始めたはいいけれど、長続きしなかったこともあります。その後、ガタガタの歯になつてしましました。

むし歯もたくさんありましたが、ひとりおり治療はしていました。

ある日突然…

カーリングは、氷上のチェスと言われるくらい、精神的なスポーツ。時に大変なプレッシャーがかかつてくることもあります。

そのせいかどうかわかりませんが、シーズンのある日、突然頸関節症になつてしましました。他の種目の選手は、競技中、過度のかみしめで奥歯がガタガタになっていることもあるそうです。

幸いカーリングは競技中はかみしめることはほとんどないですが…。カーリングはバランスが重要なスポーツですので、いずれ矯正治療も考えなければならぬと思っています。

アスリートは歯が命

カーリング専用の施設が今まで、大都市にはなかつたのですが、2012年札幌にできることが決まりました。ぜひ行かないですね。でも日頃のメンテナンスも大事だしオリンピック選手たるもの100%以上の準備をしなければいけないと教わつきました。

また、栄養面でも気をつけて一人のアスリートとしている



スリートとしてきちんと意識をもつて日常生活を行つていかなければいけないと反省したものでした。

日本の歯科医療は海外に比べると進化・進歩していると聞いています。オフシーズンの時に体力トレーニング・身体づくりと平行して歯の治療・メンテナンスをきちんとしていきたいものです。

と断言します。

曰並みですが、スポーツをするにあつて歯は一番大事です。きちんとケアしてあげないと強くなれません。子ども達には、今からいい歯でオリンピック選手をめざして欲しいなと思います。

札幌にカーリング場が!

カーリング専用の施設が今まで、大都市にはなかつたのですが、2012年札幌にできることが決まりました。ぜひ札幌にカーリング場を、と訴え続けてきた成果もあると思います。カーリングは日本人向きのスポーツだと思いました。札幌で強いチームを作ればオリンピックでメダルを取れる種目になる



小笠原 歩さん
(旧姓 小野寺)

北海道常呂町出身。
地元チーム「シムソンズ」を結成。2002年ソルトレイクシティ冬季オリンピック、2006年トリノ冬季オリンピックカーリング競技女子日本代表。
2010年、北海道銀行所属。

カーリング豆知識

氷の上でストーンを滑らせハウスと呼ばれる円の中心に近い場所を取り合うウィンタースポーツ。スコットランドが発祥の地と言われ、欧米で人気が高い。チーム4人ずつ、1人2投ずつストーンを投げ、合わせて16投、投げることになる。16投で1エンド。これを10回行い1試合となる。



カーリング魂。

2006年トリノ冬季オリンピックで全国に感動を呼んだ「カーリング娘」の自伝本。「氷上のチェス」といわれる心理戦やスーパー技術、ポジション別の役割など、テレビではわからなかった奥深さをわかりやすく解説している。



著／小野寺 歩
発行／小学館
ISBN978-4-09-387708-4



8020のために 知っておきたい 健口 HOW TO



唾液でわかる 病気や状態

唾液は自分で簡単に採取出来ることから、予防医療のキーテクノロジーとして注目されています(血液でわかることが唾液でもわかるようになり“血液と唾液は親子関係”と言われています)。

病 气

HIV(エイズ)・数種のがん・糖尿病
アルツハイマー・A.B.C型肝炎・胃潰瘍
内分泌異常と性周期、妊娠・多発性硬化症

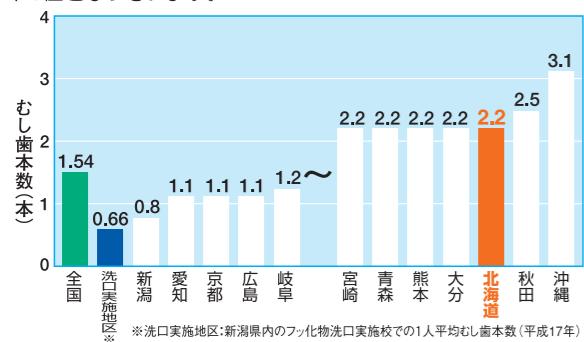
状 態

喫煙・飲酒・ストレス
慢性疼痛・薬物依存
肝機能・環境ホルモン
薬物モニタリング



北海道は 全国ワースト3位

むし歯は全国的に減少傾向にありますか、平成20年度文部科学省学校保健統計調査によると、12歳児[中学1年生]の1人平均むし歯数は、全国平均1.5本に対し、北海道は2.2本、全国ワースト3位となっています。



8020推進条例 制定の理由

- 「お口の健康」について一貫した国の法律がありませんでした。
- 道民の「お口の健康」が非常に悪い状態でした。
- 「お口の健康状態」に地域格差(都市と地方)がありました。
- 「お口の健康」と「全身の健康」には密接な関係があります。
- 「お口の健康」は「生活の健康」に大きく影響しています。



むし歯にならないために むし歯の要因と その予防

むし歯はいくつかの要因が重なると発生しますが、その要因には大きく次の3つがあります。

- 1.甘い食べ物や飲み物に含まれる糖
- 2.口の中にいるむし歯菌
- 3.むし歯に弱い歯の質

この3つの要因に対応する手段には

- 1.甘い食べ物や飲み物に含まれる糖に対して
食べたり飲んだりする時間と量を決め、適正にとるようにしましょう。
- 2.口の中にいるむし歯菌に対して
歯の表面に歯垢[ブラーク]となって付着しているむし歯菌を歯ブラシでできるだけ取り除きましょう。また、歯間ブラシやデンタルフロスも使って歯と歯の間もきれいにしましょう。
- 3.むし歯に弱い歯の質に対して
歯の質を強くするには、フッ化物洗口やフッ素入り歯磨き剤をお薦めします。

事業の案内

北海道歯科医師会が開催している事業の中から、4事業をピックアップしてご紹介します。

親と子のよい歯のコンクール

全道の3歳児歯科健康診査を受けた中から「歯とお口の健康がすばらしい!」親子を決定するコンクールです。平成23年で60回目となります。どんな親子が最優秀賞を受賞するのでしょうか。目指せ8020!歯とお口の健康!!



8020
2010
07.17

北海道学校歯科保健優良校表彰

日頃の健康観察や歯磨き指導、学校保健活動などの取り組みが積極的にされている学校を表彰しています。目指せ“優良校”!



8020
2010
10.22

高齢者の歯のコンクール

80歳を過ぎて20本以上のご自分の歯をお持ちで、お口の状態が良く、健康な方を決定するコンクールです。受賞者の方々は「実年齢よりも若々しく、歯・口の健康状態もいずれ劣らぬすばらしい!」方々ばかり。8020で健康長寿社会を目指しましょう!



8020
2010
11.05

北海道歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール

全道の小学校から毎年1万点を超える応募があります。応募作品は、明るくのびのび描かれた素晴らしい作品ばかり!これからも健康に関心をもって、元気いっぱい育ってくれたら嬉しいですね♪ ズウさんも審査員!



8020
2010
09.10

小顔・口元美人・笑顔美人が健口人をつくる

毎日心がけたい健口体操

朝の洗顔後に… 顔面体操

くちびる・ほおなどの顔の筋肉を動かすことで、脳にほどよい刺激が伝わり、筋肉や神経をめざめさせて、表情を豊かにします。

①～③をそれぞれ約10秒間行ったあと、いっきに力をぬきリラックスします。これを3回繰り返します。



①

- はじめに充分息をすい
- くちびるを横にひき
- ほおをあげ
- しっかり目を閉じる。

↓

②

- 口と目を
おもいきり開ける。

↓

③

- 口をしっかりと閉じて
- アップアップでほおを
ふくらませ
- 左右に口を動かす。

食事の前に… 舌体操

舌の動きや働きがよくなり、言葉をはっきり発音するのに役立ちます。また、口を開けて行う舌体操は、くちびる・ほお・あごの動きも整えます。

舌を意識して動かし、2つの体操を続けて行います。

口を開けて行う舌体操
(それぞれ5回ずつ行いましょう)



①

- 舌をおもいきり出したりひっこめたりする。



②

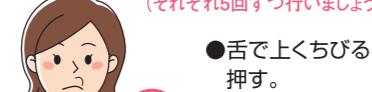
- 舌ができるだけ前に出して左右に動かす。
- 口のまわりをなめるように舌を左右かわるがわるにまわす。



③

- 舌を出して、鼻のあたまやあごをなめる感じで上と下に動かす。

口を閉じて行う舌体操
(それぞれ5回ずつ行いましょう)



①

- 舌で上くちびるを押す。



②

- 舌で下くちびるを押す。



③

- 舌で左右のほおを押す。
- 舌で左右かわるがわるにまわす。

食事の前に… だ液腺マッサージ

だ液腺への刺激で、だ液がたくさん出るようになり、お口がうるおい乾燥がおさまり、口中もきれいになって、口内炎などが治りやすくなります。

マッサージする位置を確認してからはじめましょう。
①～③を2～3回繰り返します。

まずは位置の確認を



① 耳下腺への刺激

- 人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へむかってまわす。(10回)

② 顎下腺への刺激

- 親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

③ 舌下腺への刺激

- 両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す。(10回)

乳児用

習慣化のためにやさしい磨き心地、しっかりと握れる太目のハンドル設計、おなじみのキャラクターで歯磨きタイムを楽しくしてくれます。



特殊歯ブラシ(矯正用)

矯正装置部分の細かい部分に付着した汚れを除去するために特殊形状の歯ブラシが開発されています。この歯ブラシは普通の歯ブラシでは届かない部分の汚れ除去にも有効です。



舌ケア用品

口臭の原因の一つである舌の汚れ(舌苔:舌乳頭の間の粘液内に潜むバクテリア(嫌気性菌))をやさしく簡単に除去できます。効果を増強するために舌みがき専用ジェルも販売されています。



歯磨き粉

高機能歯周病対応+無研磨軟膏タイプのペーストにより歯や歯ぐきにやさしく、じっくりみがけることで歯ぐきの退縮・炎症を伴う歯槽膿漏を防ぐ薬用ハミガキです。



ウォーターピック (口腔洗浄器)

水流による口腔ケア機器で、歯ブラシでは落ちにくい汚れをジェット水流で洗浄し、ほどよい刺激で歯ぐきのマッサージにより血行をよくする効果もあり、現在はハンディタイプも販売されています。



粘膜ケア スponジブラシ

やわらかくきめ細かいスponジ部により、粘膜などリケートな部分や荒れた部分など、お口の中にもやさしく、独自のカット形状をもつものが多く、すみずみの汚れを取り除きます。



編集後記

北海道歯科医師会は、様々なメディアを利用して「歯・口腔の健康の大切さ」を広く道民の皆様に訴えています。なかでも北海道出身の著名な方々にご協力いただき、「8020推進道民会議」のメンバーとして、それぞれの分野から講演会などで、お口の健康に関する情報の発信をお願いしてまいりました。

そこでこの度、「8020推進道民会議」の活動をさらにご理解いただくために「健口人」を発刊し、私たちの活動の一部をお伝えすることになりました。

ぜひ、ご一読いただき「食の楽しみ」や「歯の大切さ」を感じていただければ幸いです。

なお、本誌発刊にあたり、快くご執筆・取材に応じてくださいました道民会議メンバーの皆様に心より御礼申し上げます。

北海道歯科医師会道民会議ワーキンググループ

これ、オススメします！健口 GOODS

健口を守るためにの5大条

第1条 赤ちゃんに丈夫な歯と身体をプレゼント

妊娠・出産時の注意点

- むし歯菌は母子感染します。
- 歯周病は早期低体重児出産になる確率が7倍になります。



歯を丈夫にする栄養素は

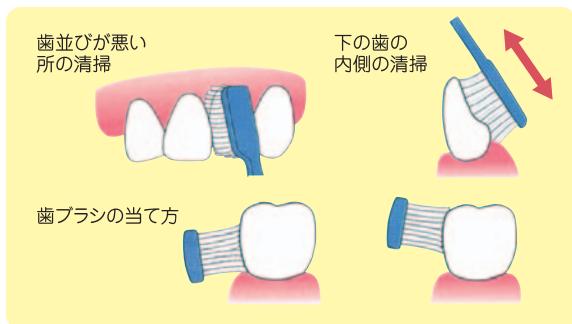
良質のたんぱく質……歯の土台の材料となる
ビタミンA……歯のエナメル質の土台を仕上げる
ビタミンC……歯の象牙質の土台を仕上げる
ビタミンD……カルシウムの代謝や石灰化の調整役
カルシウム……石灰化のための材料

第3条 丁寧な プラークコントロール

歯磨き4つのポイント

- 歯の清掃は1本ずつ丁寧に
- 歯垢のたまりやすい所を重点的に
- 軽い力で毛先を使って磨く
- さらにデンタルフロスや歯間ブラシを使って磨く

正しい歯ブラシの使い方



第5条 むし歯にはフッ素、歯周病にはプロフェッショナルケア

歯を丈夫にするには

最も効果的なのはフッ化物を利用することです。
フッ化ナトリウムの低い濃度の洗口液で約1分間ぶくぶくうがいし、その液を吐き出す方法です。



歯科医院での徹底的な プラークコントロール

ご自身だけでのプラークコントロールでは不十分です。
定期的に歯科医院を訪れ、専門家による歯面清掃や歯石除去を行い、プラークコントロールを強化しましょう。



都市区歯科医師会

札幌歯科医師会 TEL 011-511-1543
函館歯科医師会 TEL 0138-23-3650
旭川歯科医師会 TEL 0166-22-2361
空知歯科医師会 TEL 0125-22-4539
小樽市歯科医師会 TEL 0134-27-3000

北見歯科医師会

TEL 0157-23-5534
十勝歯科医師会 TEL 0155-25-2172
室蘭歯科医師会 TEL 0143-43-3522
岩見沢歯科医師会 TEL 0126-25-1191
釧路歯科医師会 TEL 0154-42-8336
後志歯科医師会 TEL 0135-22-3678

留萌歯科医師会

TEL 0164-43-4618
稚内歯科医師会 TEL 0162-24-5108
美唄歯科医師会 TEL 0126-62-6482
日高歯科医師会 TEL 01466-2-3355
苫小牧歯科医師会 TEL 0144-33-7530
千歳歯科医師会 TEL 0123-33-0192