

健口人

けんこうじん

vol.2

Feature

生きる力を 支える

東日本大震災に寄せて
8020推進道民会議メンバーより

Topic

歯は健康の バロメーター

オリンピック女子水泳平泳ぎ
元日本代表 田中 雅美さん

Column

キューピーの「横顔」

歯周病と糖尿病

お母さんと 歯磨き習慣

ズウさんの
もぐもぐ歯っぴい道中

Members
talk

カムカムカフェ8020

超高齢社会に向けての歯科医療

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、道民の皆さまに「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、道民の皆さまに歯・口腔の健康を訴え、これらの周知活動を行っております。

8020 contents

巻頭特集

02 生きる力を支える

東日本大震災に寄せて 8020推進道民会議メンバーより

04 TOPIC 歯は健康のバロメーター

オリンピック女子水泳平泳ぎ 元日本代表 田中 雅美 さん

06 キューピーの「横顔」

キューピー(株)相談役 鈴木 豊 氏

07 歯周病と糖尿病

08 お母さんと歯磨き習慣

良唾 健口

09 スウさんの もぐもぐ歯っぴい道中

道中作文画家 渡邊 俊博 氏

10 カムカムカフェ8020

マスター グッチー(関口 直紀)氏

[ゲスト]

北海道教育委員会 前委員長	神谷 奈保子 さん
前旭山動物園園長	小菅 正夫 氏
野菜ソムリエ/食育インストラクター	土上 明子 さん
生活協同組合コープさっぽろ 専務理事	山口 敏文 さん
オテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ	三國 清三 氏

12 超高齢社会に向けての歯科医療

鼎談 北海道知事 高橋 はるみ氏
日本歯科医師会会長 大久保 満男氏
北海道歯科医師会会長 富野 晃



キューピー株式会社 相談役 鈴木 豊 氏

オリンピック女子水泳平泳ぎ 元日本代表 田中 雅美 さん



キャスター グッチー(関口 直紀)氏

JA北海道中央会 会長 飛田 稔章 氏



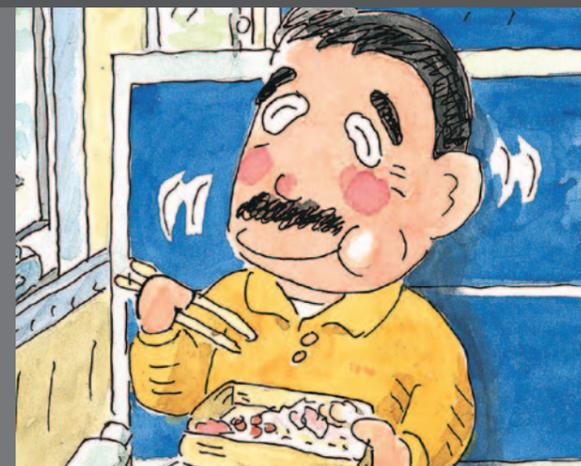
前旭山動物園園長 小菅 正夫 氏

オテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ 三國 清三 氏

健口人 けんこうじん

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 2012年3月23日

◎本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。



道中作文画家 渡邊 俊博 氏



道民の皆さまの歯・口腔の健康づくりをサポートします。

北海道知事

高橋 はるみ

身体全体の健康を維持し、長い人生を生きがいのある充実したものにしていく上で、「食べること」や、「話すこと」に関わる歯・口腔の健康づくりは大変重要です。

道では、皆さまの生涯にわたる歯・口腔の健康づくりを積極的にサポートし、長寿社会を楽しく健やかに過ごすことができるよう努めてまいります。

道民の皆さまの健口づくりが、北海道の元気につながります。

けんこう 健口から始まる健康づくり宣言



道民の皆さまとともに8020健康長寿社会を目指します。

北海道歯科医師会会長

富野 晃

食べ物が美味しい! 長生きが楽しい!
あなたは、80歳でどのような目標を達成しますか?
健康で過ごすことができる寿命を健康寿命と言います。
われわれ北海道歯科医師会は道民の皆さまの健康寿命を延ばし、すてきな笑顔を創り出すために努力しています。

「食は命」を痛感

東日本大震災で被害を受けた方々に心よりお見舞い申し上げます。

震災に際して、弊社は食品に携わる者として食へることこそ元氣になつていただこうと願い、このような状況の中で特に高齢者や赤ちゃんに対して、介護食やアレルギーに配慮した育児食を支援させていただきました。皆様から多くの感謝の声をいただき、「食」は命にとつて不可欠という

改めて痛感いたしました。当たり前前のごことを

本格的な復興を願ひ食卓を通じて日本を元氣にできるよう、これからも努めてまいります。



キユーピー株式会社
相談役 鈴木 豊氏

北海道から元氣を

その日、揺れを感じたのは本番9分前のことでした。番組は約一週間後に再開。通常の内容での放送は、まだ早いのではないのか。そんな声もありました。しかしいち早く普段の生活に戻ることが、支援する上でも必要と判断し、その後「北海道から元氣を」をテーマに番組を放送しています。大きなことはできませんが日本中に元氣の輪が広がるその日まで、番組やイベントなどさまざまな形で元氣を発信し続けます。

東日本大震災で犠牲になられた多くの方々に心からご冥福をお祈りいたします。また被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。



キャスター
グッチー(関口 直紀)氏

震災復興を願って

この度の東日本大震災で被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。被災地では復興にむけて僅かながらも着実に歩み始めておりますが、道筋は決して容易ではなく、農業者や消費者は不安な日々を抱えております。このような困難の中、私たちJAグループは、被災地復興へあらゆる支援と

変わることはない

安全・安心な農畜産物を

長きにわたり皆様に
お届けすることを

全力で取り組んでまいります。



JA北海道中央会
会長 飛田 稔章氏

巻頭特集

生きる力を支える

8020推進
道民会議メンバーより、
東日本大震災に寄せて

未曾有の大震災から、まもなく二年が経とうとしています。今回震災に見舞われた被災者の方々に深くお見舞い申し上げます。過去にも大きな災害が発生しましたが、これほど大きく、そして長期にわたる被災に対しては経験のないものと考えます。復興のための支援活動を歯科医師会として一致団結し、これからも進めてまいります。

けっぱれニッポン！

僕は「リアスさんりく気仙沼大使・ホヤ大使」を務めています。宮城県には素晴らしい素材が宝のようにあります。生産者たちは真剣で、こだわりがあり、何より自分たちの土地への誇りは感動的でした。特に気仙沼では僕の大好きなホヤ、さんま、つば、イカ、カツオ、ヒラメなどの美味しいものを食べさせていただき、十年前から、二年に一度訪れるのがライフワークでした。この恩返しは十年かけてお返しします。皆さまの復興は僕たちの復興でもあります。けっぱれニッポン！



オテル・ドウ・ミクニ
オーナーシェフ
三國 清三氏

”生きる”ことは”食べる”こと

生きているって、すばらしいことですね。食べられるって、ありがたいことです。動物は、食べ続けなければ生きていきません。動物が食べるものは、動物や植物、菌類など全て生きものです。食べることは、それら生きものの命をいただくことです。命を無駄にはいきません。しっかりと咀嚼し、消化し、吸収して、食べものの命を自分自身と一体化すること、これが食べるということです。食べものとなった生きものに感謝して美味しく楽しくいただきます。その感謝の気持ちで、良く噛むという行為に繋がります。良く噛むことで、生きる意欲が生まれてきます。

明日に向かって元氣に「いただきます」



前旭山動物園園長
小菅 正夫氏

心はひとつ

ぼくは東北が好きです。

青森県、岩手県、宮城県に数回遊びに行き、北海道との歴史や風土、食べ物の違いを楽しみました。そのすてきな町の震災映像を見るたびに胸が痛くなります。一人の力は小さいけれど、なにか復興の力になりたいもの。ぼくのできるささやかな支援は被災地の物産を買うことです。特に東北には旨い地酒が数多くあるので、たくさん呑んで応援します。これから皆さんが安心して暮らしていけることを願っています。雨にも負けず風にも負けず……心はひとつ。



道中作文画家
渡邊 俊博氏



オリンピック女子水泳平泳ぎ
元日本代表 田中 雅美さん

希望に向かって一步一步

現役時代に、全国各地に遠征・合宿に行きました。引退後も全国で水泳を教えています。東北へも何度も何度も行きました。訪れた場所が被災し、出会った方々がどんな想いで過ごされているのか、本当に心配です。私は、たくさんの方々に応援をしていただき、今もたくさんの方々に支えられています。人は一人では生きていけないことを実感する日々の中で、これまでの感謝の気持ちを忘れずに、小さくても自分にできることをさせていただきたいと思っています。夢や希望・目標に向かって一步一步進んでいくことが復興へのエネルギーになると信じています。



身体の健康状態は、とつてもお口の中に出ますね。風邪をひいたり体調が悪いと、歯茎が荒れたり口内炎ができたり、疲れていると歯に症状が出て、その後、

お口は バロメーター

病院に行ったところ、歯を抜かないと痛みが取れないと言われ、歯を抜きましたが、その後も熱が出て、成績も悪く、遠征はポロポロでした。
忙しさを理由に、むし歯の治療を中途半端でやめていたので、そこが悪化していたので、きちんと治療しておくべきだったと本当に実感しました。



歯は健康の バロメーター

道産子でスポーツ解説者、
コメンテーターでもいらっしゃる
水泳の元日本代表、
田中雅美さんにお話を伺ってきました。

水泳を始める きっかけは...

生まれたのは遠軽町で小学校に入る前までいました。そのころ母が陸上競技の選手で、ケガのリハビリ目的に町営プールで水泳をしていました。
私は一緒に連れて行かれて、横で潜って遊んでいてすごく楽しかったのが、水泳を始めるきっかけになりました。
その後、岩見沢に移ってから本格的に水泳の練習をするようになりましたが、私の一人二倍の負けず嫌いの性格と、母の厳しさがこれまでの私を作ってくれました。

歯で

大変なことに...

実は歯が原因で成績不振に陥ったことがあります。
オーストラリアに遠征で行った時、むし歯が原因で歯茎が腫れて熱が出てしまいました。

熱が出たりします。体調のバロメーターでもありますね。ですからスポーツ選手にとって歯はとても重要です。

人は

一人じゃない

シドニーオリンピックの時は、調子のピークが選考会の時に来てしまい、オリンピックの本番は不振でした。

その時、私宛てに北海道の方から、たくさん応援メッセージが他のどの選手より多く届けられました。当時は東京に住んでい



ましたから、北海道で応援してくれる人がこんなにたくさんいることに大変感激しました。

最後の日に4人のリレーがあつて、自分は調子が悪かった

のですが、仲間が「4人で頑張れば大丈夫だよ」と励ましてくれて、おかげで銅メダルを獲れました。人は一人じゃないな、周りの人に支えられているなど、とても実感しました。

もっと

スポーツと関わって

今までもオリンピックやアジア大会などJOC派遣の大会では、身体検査をする時に必ず歯の検査もあります。検査だけではなくスポーツドクターのように、歯医者さんがもっと深く関わっていただけると助かります。スポーツ選手にとって歯はとても重要ですから、アドバイザーまでしていただけたら、スポーツ界はさらに強くなると思います。



田中 雅美さん

スポーツコメンテーター・元競泳平泳ぎ日本代表
1979年遠軽町出身。高校入学時に上京。1994年の日本選手権で100mと200mの2冠を達成。翌95年の同大会の100mでは、11年ぶりに日本新記録を更新し、注目を集めた。その後、アトランタ・シドニー・アテネオリンピックに出場。2000年開催のシドニーオリンピックで400mメドレーリレーにおいて念願の銅メダルを獲得。
05年に現役を引退し、スポーツコメンテーターとしてメディアで活躍の傍ら、全国各地で水泳の楽しさを教えている。



タマゴには
無駄なものはない
ありません

日本で生産されるタマゴの約10%を使用しているキューピー以外にもキューピーは、さまざまな加工品を製造しています。そこから出てくるタマゴの殻は年間約2万5000トンになりますが、タマゴには、殻やうす膜も含め、何ひとつ無駄にするところがなく、すべて有効活用しています。これは、自然の恵みに感謝し、限りある資源を大切にすること、気持ちからです。また、商品の容器包装は、商品の品質を保ち、おいしく食べていただくために欠かせないものですが、容器包装の軽量化と簡素化を行うことで、運搬するときのエネルギーや使用後の廃棄物が削減でき、社会環境の改善へとつながります。2000年以前に比べ容器の重量は10〜15%軽くなりました。これはキューピーの「環境へのおもてなし」です。

楽業惜悦

これらの活動は、同じ志をもって一致協力して目標に向かい、個人の意欲・やりがいや大切にしている仕事(業)を楽しみ、困難や苦しみを分かち合いながら、悦びを備へ(ともに)していく(業業惜悦)という考え方が基本になっています。そして社訓としては、まずは「道義を重んずること」があります。これは目先の損得ではなく、何が本当か、正しいかということを判断の基準にするということです。次に「創意工夫に努めること」があ

キューピーは食の安全・安心は
もちろんのこと、食に関して
さまざまな社会貢献に努めています。
それらの試みをキューピー相談役であり、
8020推進道民会議メンバーである
鈴木豊氏にお話を聞きました。



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月キューピー(株)入社
平成16年2月代表取締役社長
平成23年2月相談役

ります。世の中は存外公平なものであり、道義を重んじ、創意工夫に努めれば、必ず公平な結果が出てくるという考えが元になっています。わが子を思う親の気持ちとありがたく感じ、それに報いようとする気持ちが親孝行であり、親孝行のできる人は、人の好意をありがたく感じ、それに報いようとする人であり、そういう人の周囲には、また好意を持って接してくれる人が集まります。そんな人々が集まる会社はおのずから発展するはずで、私たちが、そんな大目標に向かって努力をしている企業です。

「道民の豊かな人生」を
大目標に

企業は、先に述べた大目標に向かって中目標を立て、その中目標を支える小目標を立てながら行動しています。どの企業、どの業種においてもこれは大切なこととします。

8020推進道民会議メンバーの1員として北海道歯科医師会には、大目標に「道民の豊かな人生」、中目標を「道民の健康な歯・口腔の実現」、そして小目標に「道民への歯科医療の充実」を掲げてこれからの歯科医療を「人生を支える医療としての歯科医療」となるよう期待しています。

私たちキューピーは、おいしくて楽しい食を提供するだけでなく、地域社会の1員として食を育む・社会とのかかわり・環境へのおもてなしにおいてさまざまな活動を行っています。

会話を「楽しむ」

食の楽しさをお伝えする活動の一つとして兵庫県にあるキッザニア甲子園に「マヨネーズ工場」パビリオンを出展したとき、子どもたちによるインタビュを受付ける機会がありました。その時に、「食卓では会話もごちそうなんです」という話をしました。そしてインタビューの後、「何が一番印象に残ったの？」と子どもたちに聞いたところ、なんと「会話もごちそう」と答えたのです。これは楽しい食卓にしたい、みんなでテーブルにつく共有の時間を持ちたいという、子どもたちの願いなのかもしれません。



そこで私と同じ8020推進道民会議メンバーである三國清三シエフにお願いし、子どもたちが父親と料理を一緒に作る場を企画しました。三國シエフの指導により、最初はぎくしゃくしていた親子が最後は仲良く協働作業を成し遂げます。そして招いた家族と共に、楽しく会話も「ごちそう」しながら自分たちで作った料理を食べていただくのです。一緒に作って「家族が一緒に食べるからこそ、「食を育む(食育)」につながるのではないのでしょうか。

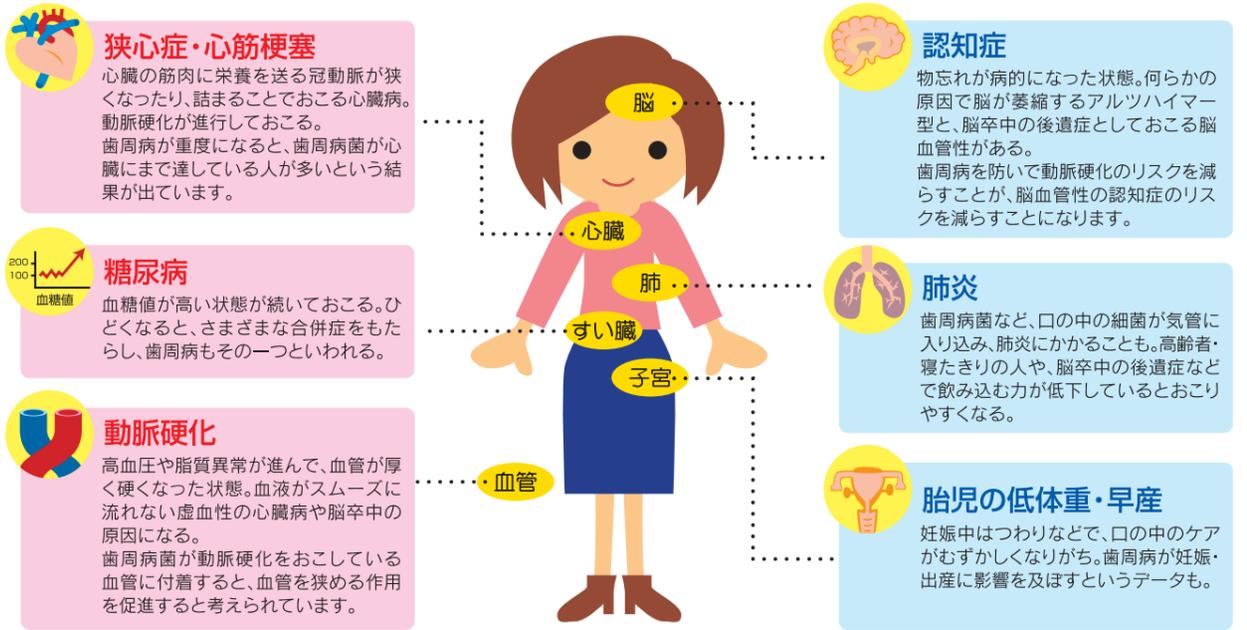
ハンディキャップを
持つ人のための
デザインはない

デザインで有名な国デンマークを訪れたときに、ユニバーサルデザインは「ハンディキャップを持つ人のためのデザインはない」という言葉が印象に残りました。「すべての人のためにデザインをする」ということを根本におくという考えなのです。ユニバーサルデザインは、本来、皆のためのデザインだということとを改めて考えさせられ、私たちはドレッシングの中栓を力のない方々にも開けられるようなデザインなどを考えました。経費は多く掛かりましたが、やらねばならないとの思いで完成させました。さらに、これらのデザインと共に誰でも食べやすいユニバーサルデザインフードの開発にも取り組む、介護食を「やさしい献立」というシリーズ名で、現在ご提供しています。「やさしい献立」は、新しい入れ歯に慣れるための訓練用の食事や、歯科矯正中の食事としても使用されています。これらのことは暮らしやすい社会に向けて、長く継続でき、多くの方に役立つ「社会とのかかわり」のひとつと考えています。

からだの健康は 歯と歯ぐきから

歯は、食べ物をはじめで出会う「消化器」であるだけに、歯周病などで歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

病名の文字が赤いものは生活習慣病。
青はそれ以外の歯周病と関係がある要注意の病気。





お	か
あ	さん
と	
歯	磨
き	習
慣	。



「三つ子の魂百まで」は皆さんよく耳にしますね。「3歳までにどんな環境に育ったかが、個人の人格や成長、個性や能力の発揮に大きな影響を与える」という古くからのことわざです。人間の成長期においてこの幼児期の環境が人間形成にとっても重要であるといわれています。

これは心理学の情緒形成をはじめ産科小児科の免疫抗体形成や栄養学の味覚形成・教育学の音感形成など挙げたらきりがありません。それほど重要な時期でもあります。

むし菌はお母さんからの感染ということとはよく知られていることです。生まれてくる赤ちゃんは無菌状態です。赤ちゃんのお口にお母さんからのむし菌を極力少なくし、赤ちゃんに感染しないように歯科予防の指導を受けてください。そうすると正しいお母さんの歯ブラシ生活習慣が赤ちゃんに伝わるのです。さらにフッ素やキシリトールによる歯の強化をして快適な食事習慣、生活習慣を送りましょう。

この時期がとっても大切な時期なのです。これはお母さんの生活習慣や歯磨き習慣がその子の将来を決めてしまうのです。まずお母さんがしっかりとお口の環境や生活習慣を身に付けることです。痛くなつてから治

すなんて今や時代遅れです。あなたのお子さんのむし菌のない健康なお口の生活習慣はお母さんの腕にかかっています。

お子さんに痛い・怖い・辛い思いをさせないために、そして将来の口腔生活習慣が苦にならず自然に受け入れられる、それが「三つ子の魂百まで」なのです。

さあ始めましょう、今日からあなたも「予防を知って明るく楽しい健康で元気な生活習慣」を目指しましょう。そうすれば「80歳で20本」を凌ぐむし菌ゼロのおじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん、お孫さんを実現できるのです。

お口の健康は全身の健康のパロメーターであることは周知のことです。歯周組織(歯ぐき)の健康は循環器(血液・血管)・心臓・脳と直結し生命維持や健康長寿に大きく関わっていることは言うまでもありません。そう、生活習慣病のパロメーターの口腔環境が「おかあさんと歯磨き習慣」と深く関わっているのです。

予防歯科はお母さんの身近にあります。お子さんと一緒にそして家族と一緒に始めませんか？

ペンネーム

良睡 健口

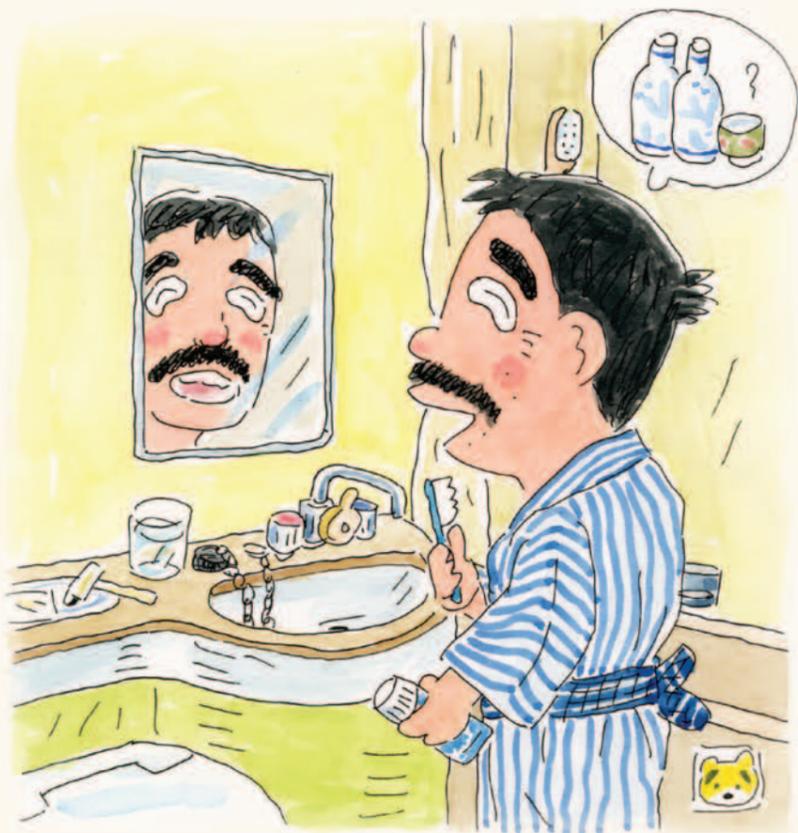
(よしだ けんこう)



ズウさんの

もぐもぐ 歯っぴい道中

絵と文：渡邊俊博



りんごを服の袖でキユキユッと磨き、艶がでたところでガブリツとかじる。甘酸っぱい果汁がジュワツとしみでて、口の中にシヨフリーと広がる。シヤクシヤク噛みしめてそのうまさをしみじみと味わう。

思えばむかし、りんごをかじったら歯ぐきから血がでませんか？というCMがあった。それに釣られてはくはりんごをガブリツとしたところ、めでたくも？ 歯ぐきからの出血。はいつため息をつき、あわてて歯医者さん通いをしたことがあった。

バリバリ、ゴリゴリ、ガシガシ、ポリポリ……硬い物を食べられることはまことに嬉しい。これも歯が丈夫じゃないといけないし、日頃のケアもしっかりしておかないと楽しい。

りんごをかじって血がでた時はすぐに治療してください。と、ナントカ歯科のB先生がおっしゃっています。

ところで、ほとくの肌抽出の中に歯ブラシがほとんど入っている。これは旅館やホテルによく置いてあるアメニティグッズ(リゲ剃り、シャワーキャップ、石鹸、櫛などの使い捨て歯ブラシ)である。旅の思い出にもならないが、どうも性格がみみっちいせい、二本あつたら使わない一本を持ち帰り、家でも使わないままに溜まってしまつた。

その歯ブラシは、たいてい細いプラスチックの柄に硬い毛、弁当に付いているサカナの醤油入れよりも小さなねり歯みがきのチューブが付く。これで磨くと必ず口中が血だらけになってしまう(歯周病でしんがね)。

どうも宿の歯ブラシはあんばいが悪く、使い勝手の良い物は少ない(宿泊施設の歯ブラシに文句はいいませんので)。そんな時は、歯ブラシを湯に浸し毛を柔らかくしてからシユカシユカ磨くことにし

ている。

ある日、道南のある民宿に泊まることがあった。予約時に「うちは浴衣やタオル、洗面道具は用意してないんで、持参願います」といわれ、然らばとそれらを一通り用意して出掛けた。

海を眺めながら新鮮な魚料理とうまい酒の夕食に大いに満足し、寝る前に歯みがきを、と共同洗面所に行く。持ってきただんだん使っている歯ブラシでシユカシユカと磨く。やはり馴染んでいるので具合が好い。

そこにジイさんがやって来た。おもむろに入れ歯をカバツと外して湯の入ったカップにチャボンし、歯の無い口の中を歯ブラシでグシグシ磨く。鏡に映ったジイさんを見て「入れ歯ではごちそうはどんな味がするんだ？ 入れ歯にはなりたかないなあ……」と思っていると、目が合った。

ジイさんは目を細めて、「ふおはんれす」といった。たぶん「おはんです」と言ったのだろう。

ほくは口に泡を付けたまま、「おがんれす」(おはんです)と頭を下げた。これを、歯だけの付き合いという(いわないかも)。

以来、できるだけマイ歯ブラシを持って旅に出ることにしている。

が、いつもの癖でつい宿の歯ブラシを持ち帰って来てしまつたのである(反省の日々)。



渡邊 俊博氏

北海道夕張市出身。道中作文画家デザインスタジオ・スウ代表印刷会社、広告代理店勤務のち昭和54年デザインスタジオ・スウを設立、フリーとなる。現在、JTB北海道車内誌「ズウさんの五十三次すころく旅」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JAZZと俳句に凝っている。

2.8 ON AIR

ゲスト
オテル・ドゥ・ミクニ
オーナーシェフ
三國 清三さん
北海道歯科医師会
富野 晃会長



三國 私が生まれ育った増毛町は、海産物と果樹園が有名です。果樹園には暑寒別岳の水により美味しい果樹が栽培されています。また、この水が美味しいお酒を造るのです。そして、このお酒を船に乗せ揺らすことにより、さらに美味しくなり「漁師の力水」と言い、なかなか手に入らないお酒になるそうです。焼尻で生産される羊の肉がこれまた絶品でプレ・サレといわれるもので、私は世界一だと思います。これら私の生まれ育った増毛で取れる食材はその風土によって生まれた大変美味しいものです。そしてこれらを味わうためにはよくものを噛んで味覚を磨かなければいけません。美味しいものを味わうことにより情緒も豊かになるのです。

富野 「卑弥呼の歯はいいぜ」という標語があるのですが、これは噛む効能を表わしています。肥満防止・味覚の発達・ことばがはっきり・脳の発達・歯を健康にする・ガン予防・胃腸の働きをよくする・全力投球できる。これらを見てわかるとは思いますが、噛むことはとても大切なことです。硬いものをよく噛むことは、唾液を出すことにより物の消化吸収を助けるとともに情緒を身につけるのです。苦味に対して敏感な子どもは、おっとりとした子が多く、苦味に鈍い子どもはすぐにキレたりする情緒不安定な子が多いようです。

グッチー 噛むことは心にも大切なことです。自然豊かな美味しい食材を健康な歯でよく噛むことは健康な体を作るだけではなく、豊かな心もつくるようです。



2.1 ON AIR

ゲスト
生活協同組合コープさっぽろ
専務理事
山口 敏文さん
北海道歯科医師会
青森 佳寿子理事



山口 十勝で生まれた私は、子どもの頃、川で魚を捕ったり、山でブドウ狩りをしてよく遊んだものです。また実家は酪農を営んでおり、日曜日もなく毎日牛の世話をしていたことを覚えています。帯広畜産大に進んだ私はそこで生協と出会い、それから40年ずっと勤めています。現在、札幌に勤務しているため、週2日ほど十勝の芽室町に帰り、2400坪の広大な土地にポニー1頭、烏骨鶏8羽、柴犬1匹と暮らし、畑を耕し自給自足の生活をしています。スイカやメロンも取れ大変おいしくいただいています。現在生協ではドックという全道の約30万軒の世帯に生鮮品を中心に宅配業務を行っています。また、ドックのサービスとして札幌市と高齢者を見守る協定を締結し、独居高齢者の見守りも行っています。

青森 どうしても、高齢になると硬いものを敬遠がちになります。栄養の偏りもみられることがあります。ドックでは、食材メニューの提供などもあるそうなので、利用されているいろいろな食材の美味しさを味わってみてはいかがでしょうか。硬いものをよく噛むことは健康を維持するのに大変重要であり、認知症の予防や口の周りの筋肉が鍛えられ誤嚥性肺炎の予防にもなります。

グッチー ついつい柔らかいものを食べがちですが、硬い食材には美味しいものが多いようです。それらを食べるためには健康な歯とそれを支える健康な歯茎が必要です。何か気になることがあれば早めにかかりつけの歯科医院を受診してみたいかがでしょうか。



1.4 ON AIR

ゲスト
野菜ソムリエ/
食育インストラクター
土上 明子さん
北海道歯科医師会
小島 健理事



土上 私の実家でのお正月料理のお雑煮は、ちょっと変わっているんですよ。何と、中に入っているお餅があんこ餅なのです。これは、母が新潟出身で、新潟ではごく普通なのですが北海道では珍しいですね。この頃、冬のおいしい食材と言えば十勝の「つくね芋」です。両手で持つくらい大きさで、一見石のような芋ですが、搗いて卵を入れ、塩で味付けをしてフライパンで焼くととってもおいしいんです。「ガレット」というか「ちぢみ」みたいなものですが、ダイエットにも効果があります。よく噛んで味わってほしい一品です。

小島 そのようなおいしいものを食べるにはよく噛める歯が必要です。これは日々の努力の結果でしょうね。歯の本数が多く残っている高齢者は、少ない人にくらべて認知症にも罹り難いといわれています。さらに、よく噛むことができるということは、より家族などとコミュニケーションが取れ、健康に良い結果をもたらします。また、高齢になると、物を飲み込む力が衰えてきて、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。そんな時、お口の中が汚れていると重症になることが多いので気を付けなければなりません。これら全てを予防するには、お口の中をきれいにすることです。

グッチー お口の中がちよっと変だなと感じたことはありませんか？ つい、しみるだけだから、触れると痛いだけだからとほったらかしにしませんか？ ちょっとでもおかしいと思ったらかかりつけの歯科医院を受診しましょう。



11.30 ON AIR

ゲスト
前旭山動物園園長
小菅 正夫さん
北海道歯科医師会
川原 敏幸副会長



小菅 札幌の狸小路7丁目付近が子どもの頃の遊び場で、昔は狸祭りが開催され、仮装行列などが行われ大変楽しい時代を過ごしました。その頃は、どの家庭でも、犬・猫・小鳥そして金魚が飼われており、その他にカメなども飼われていましたよ。そんな中で過ごすのですから、おのずと私は獣医の道に進みました。野生動物は食べられなくなれば死を迎えることになります。よって食べるものに関して、生き物同士がシェアリングをすることで共存し、口の機能を進化させてきました。自然界の動物は固いものを、ゆっくり時間をかけて食べるので、むし歯や歯周病はほとんどないのですが、柔らかいものを食べる動物園の動物にはそれらの病気が多いのです。食べるということは本当に大事なことです。

川原 人間も動物と同じように噛む歯が無くなることにより体の健康を損ないはじめます。ただ人間は歯が無くなくても知恵があることにより、食料を加工し柔らかくして食べたり、入れ歯などを入れて噛んだりすることができます。実例なのですが、寝たきりの方が入れ歯を入れることにより座って食事をとることができ、散歩までできるようになりました。さらには畑仕事までできるようになったとのこと。いかに口から物を食べることが元気の源であり、大切であるかを証明したものとイえるでしょう。

グッチー 動物も人間も食べる力は生きる力。健口長寿はよく噛むことから始まります。食べることはお口の健康から。お口の健康からはじまる健口宣言。



10.19 ON AIR

ゲスト
北海道教育委員会
前委員長
神谷 奈保子さん
北海道歯科医師会
青森 佳寿子理事



神谷 私が高校時代の札幌は路面電車でいろいろな所に遊びに行くことができ、街の商店街ではビル内に店がある今と違って、個々の小さな店が軒並んでいました。いろいろな店があっても楽しい街でしたよ。ただ、今の子ども達の食べ物とはとても種類が多くおいしいものがあります。そのせいででしょうか、12歳児のむし歯保有数が全国でワースト2です。それらを改善するには、歯みがきを習慣にしなければなりません。それだけではなく、コミュニケーションも大切に。家庭と学校が共同で子どもを育てることが必要です。

青森 子どもたちの口の中の環境は、家庭の環境に大きく左右されてしまいます。子どもの頃にむし歯にならないように気を付けなければなりません。大人が自分自身に歯みがきをして、子ども達に、こんないい歯だとこんな楽しい生活が送れると見せるのもひとつです。大人の経験を子ども達に示すことは、子どもが容易に自分の将来を予想できるのです。しかし、一番大切なのは、子どもの口の中を見て確認してあげることであり、その際によくコミュニケーションを取ることです。コミュニケーションは健康にとってとても大切なことです。

グッチー 学校教育の中で健康を学ぶことは、よりよい生活を送るには大切なこと。学校で学んだことを実践していくことも大切。そして、定期的な歯科健診を受けましょう。



札幌の北1条通りにある喫茶店「カムカムカフェ8020」。ぬくもり溢れる店の雰囲気と人懐っこいグッチーさんの笑顔に会いに、毎日、常連客が集まってくる。今日も常連のお客様がやってきたようです。

(社)北海道歯科医師会提供のHBCラジオ番組「カムカムカフェ8020」では2011年10月5日～2012年3月の毎週水曜日に道内で活躍されている方々と道歯会の医師をゲストに様々な切り口で「歯の健口」を特集しました。ここでは、番組の一部をダイジェストで再現いたします。



マスター
グッチー(関口 直紀)氏
北海道釧路市出身。ノースウェーブでDJデビュー。等身大のコメントが多くの共感を得る。HBC「グッチーの今日ドキッ」キャスターや、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。

超高齢社会に向けての 歯科医療



北海道歯科医師会会長 富野 晃
「健口北海道を創ろう」をスローガンに活動

北海道知事 高橋 はるみ氏
北海道議会において、平成21年6月北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例制定

日本歯科医師会会長 大久保 満男氏
国会において、平成23年8月歯科口腔保健の推進に関する法律制定に尽力

2011年11月12日、北海道歯科医師会館(札幌市中央区)において、高橋はるみ北海道知事、大久保満男日本歯科医師会会長、富野晃北海道歯科医師会会長による鼎談(ていだん)が行われました。鼎談のテーマは「超高齢社会に向けての歯科医療」。超高齢社会の中で求められる歯科医療の姿や口腔(こうくう)と全身の関係、道民の健康の維持・増進のためのお互いの役割と連携、協力のあり方などについて、それぞれの立場から、幅広く意見交換が行われました。

高齢者の歯・口腔の現状

大久保 日本の高齢化は、世界の歴史の中で例を見ない速さで進行しつつあります。団塊の世代が2005年くらいまでに75歳を迎え、いわゆる超高齢社会に突入していきます。高齢者が増えると、当然のことく75歳以上の死亡者が圧倒的に増えることとなります。また、日本の平均寿命は依然として伸び続けています。しかし、これを長寿の国としてよさげに感じることはい切ることができない現状があります。なぜなら、平均寿命の延びと

自立して健康に暮らせる「健康寿命」の延びが一致していないからです。現在の日本の平均寿命は、男性79.5歳、女性は86.4歳ですが、約6000名の高齢者を60代前半で、健康な人と何らかの疾患のある人に分けて、追跡調査したところ、70歳から女性に男性に比べゆつくりと自立度が後退していき、それに対して、男性の約10%は自立して寿命を全うします。つまり、平均寿命の中には、自立して生活できる期間である健康寿命と、要介護時期があり、現



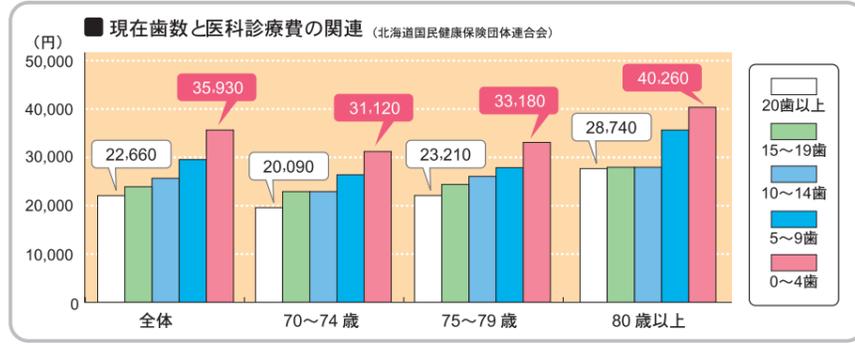
北海道は、全国平均を若干上回るペースで高齢化が進み最新データでは、65歳以上の方の割合(高齢化率)は24.8%とほぼ4人に1人が高齢者であり、179市町村のうち住民の3分の1以上が

在の健康寿命は約75〜76歳といわれています。男性であれば最期の約5年、女性であれば最期の約10年は自立度を失った高齢者、要介護者として何らかの病を抱えながら老いていく可能性が高いことを意味しています。

高橋 北海道は、全国平均を若干上回るペースで高齢化が進み最新データでは、65歳以上の方の割合(高齢化率)は24.8%とほぼ4人に1人が高齢者であり、179市町村のうち住民の3分の1以上が

歯科保健医療の役割

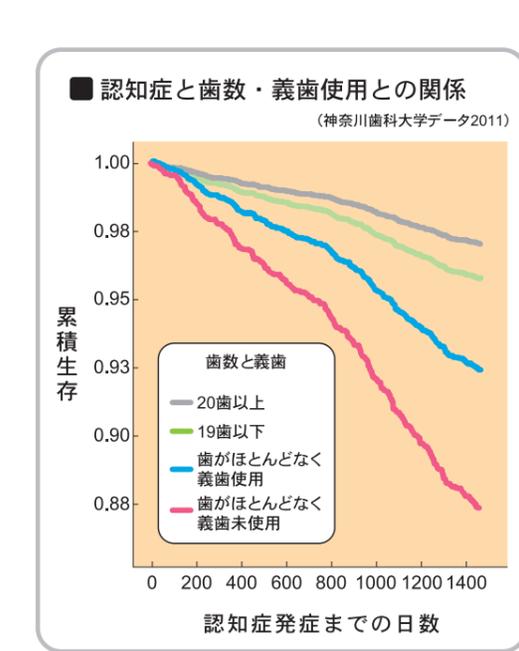
富野 北海道歯科医師会では道民の歯・口腔の健康のため、北海道議会に働きかけて、平成21年6月に北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例を可決制定していただきました。これからは道民の健康に對して、われわれ歯科医師はさらに努力を続けなければならぬと思っています。北海道の12歳児(中学1年生)のむし歯保有数は全国の都道府県の中でワースト2であり、これからの北海道を担う子どもたちの歯の健康を守らなければなりません。この条例には、学校などにおけるむし歯予防効果に優れたフッ化物洗口の普及と事業所で雇用する従業員の歯科健診・保健指導の機会の確保などが明記されたことが特徴となっています。



大久保

高齢者3000人の健康状態について、8年間にわたって追跡した調査では、最も健康状態が良かったのは「8020」を達成している人で、非常に健康でした。その次は、意外だったのですが、1本も歯がなく総義歯の人でも、きちんと噛める義歯を維持している人は、「8020」達成者ほどではないものの健康を維持していました。最も悪かったのが、1本も歯がなく義歯

もない、または、義歯があってもほとんど合わない義歯を入れている人でした。この調査結果から、歯がなくなるとしても義歯をしっかりと入れることの大切さと、「かかりつけの歯医者」を持ち、定期的に口腔内をチェックしてもらうこと、そして、しっかりと噛める状態を維持することの重要性が分かります。



8020健康長寿社会

大久保 「8020運動」は、単なる歯科保健目標のスローガンではなく、歯を残すことにより平均寿命、健康寿命を延ばすことが明らかになってきました。また、歯がなくなっても、義歯をきちんと入れれば寿命が延びる、あるいは健康悪化の度合いがゆつくりになるという検証結果が、ここ10数年ほどの間に確立しつつあります。

を支持しています。いわば、生命を維持する医療、生活を支える医療です。生活を守る医療の最先端に歯科医療があり、人間の身体の中で、口というのは特別な場所なのです。いかんして健康な高齢者を増加させるか。だれもが長寿を謳歌(おうか)うかし、健康で文化的な毎日が送れるよう生活の質を高めるのに尽力すること。たとえ寝たきりであっても、きちんと義歯を装着させ、口腔ケアをすることによって、安らかに健やかに最期を迎えていただくこと。単なる治療の提供だけでなく、生活支援や生活の質の向上という視点から、人がらしく生きる力を支えていく医療を実践し、さらにそこに関わる保健、福祉など専門職種からの期待に応えることが、われわれ歯科医師の使命と考えています。

高齢者であるところが約60市町村もありです。また、本道は10万人当たりの病床数も多く、広域性や冬場の厳しい気候もあって、通院よりも入院される方の割合が全国と比較すると高い傾向にあり、1人当たりの入院診療費も全国と比較すると高額という結果となっています。



富野 晃

北海道歯科医師会会員の8割以上が協力し、07年5月に北海道国民健康保険団体連合会が行った道内の国保被保険者の満70歳以上の方で(老人保健を含む)、歯の健康が全身の健康(医科診療費)に、どう関わっているかの調査が行われました。現在歯数と医科診療費の関連で、自分の歯が20歯以上ある高齢者は、歯がほとんどない高齢者に比べて、医科診療費が掛かっていないことが分かりました。この結果からも、むし歯や歯周病を予防し、お口の健康を保つことはおいしく食事ができるだけではなく、全身の健康にも密接な関係があり、医科診療費を抑制できる可能性があることが示されました。歯の本数と平均医科診療費については、宮城県、長野県、山梨県、茨城県、兵庫県、の5県において調査した結果、どの調査でも歯が多く残っている人ほど医科診療費が少ないことが分かっています。

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

平成23年で60回目となる今回。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。



8020
2011
07.16

いつまでも口から食べようシンポジウム 脳の老化とその予防

脳科学者の澤口 俊之氏を招き、かみ合わせと脳機能の関係や、若返る脳の使い方などについて講演が行われました。また、「高齢者の歯のコンクール」の表彰式も実施。受賞者は「実年齢よりも若く、歯、口の健康状態がすばらしい!」方々ばかりでした。



8020
2011
11.08

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!

8020
2011
10.14



道民健口公開講座 「口腔がん」について学ぼう!

旭川赤十字病院・歯科口腔外科部長の池畑 正宏先生が、口腔がんの現状や口腔がんの早期発見につながるセルフチェックの重要性について紹介。続いてケーシー高峰氏に、ご自身の「舌がん」闘病体験談を交えながら、口腔と身体の健康について楽しく、愉快地に語っていただきました。



8020
2011
08.20

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、明るくのびのびと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、元気いっぱい育ててくれたら嬉しいですね♪ズウさんも審査員!



8020
2011
10.14

郡市区歯科医師会

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