

# 健口人

けんこうじん

歯のライフ 特別号

vol.3

 *Dietary education* 食育

 *Sports* スポーツ

 *Cooking* 料理

 *Animal* 動物

 *Agriculture* 農業

 *Climate* 風土

 *Communication* コミュニケーション

# 7

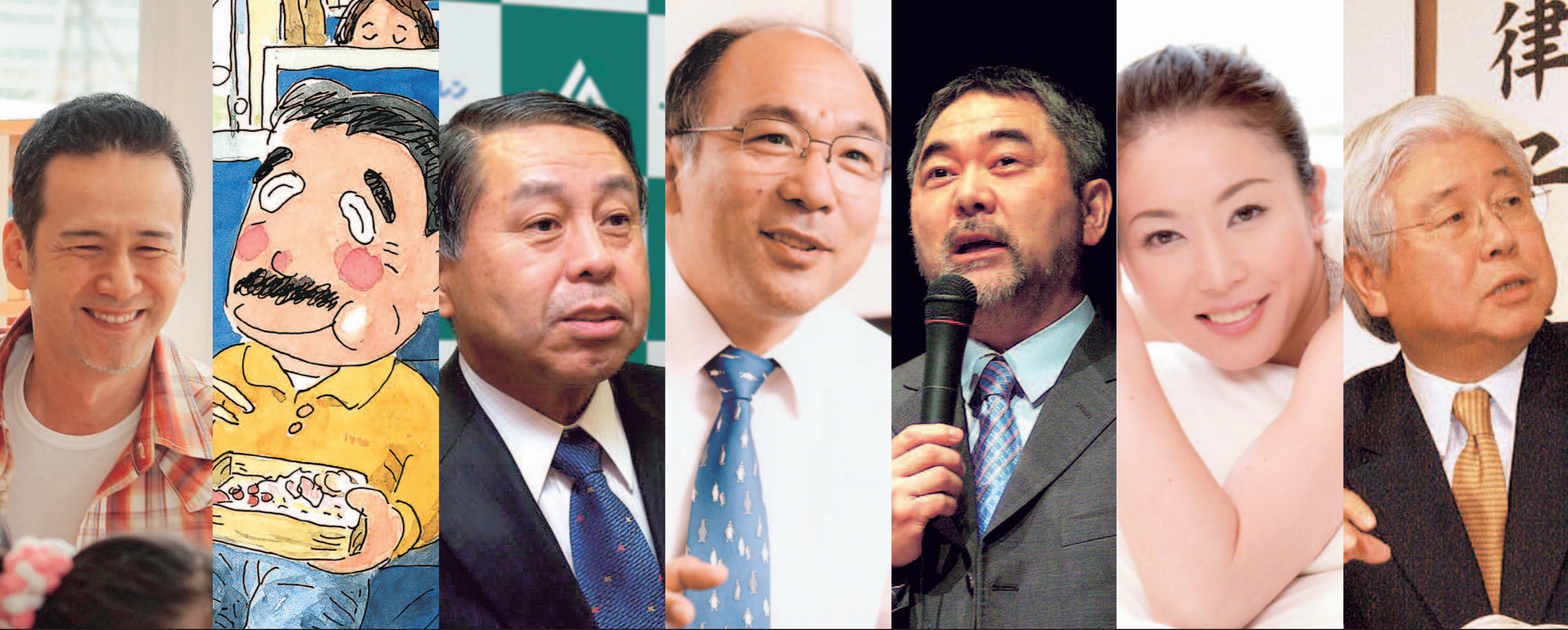
道民の方々へ私たちから  
7つのお願い

## CONTENTS

- 歯と口の重要性を伝えたい
- フッ素うがいでむし歯を予防しましょう!
- 指しゃぶりのお話
- ズウさんの もぐもぐ歯っぴい道中
- 歯科グッズ紹介
- お顔の体操

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



けんこう  
健口から始まる  
健康づくり宣言

8020推進道民会議メンバー

contents

巻頭特集

道民の方々へ私たちから7つのお願い 02~09

10 歯と口の重要性を伝えたい

HBCラジオ【自由人生8020】収録より  
フリーアナウンサー 鹿島千穂さん  
北海道歯科医師会会長 富野 晃

ZENAさんのコラム

12 フッ素うがいで  
むし歯を予防しましょう!

14 指しゃぶりのお話

良睡 健口

15 **ズウさんの** もぐもぐ歯っぴい道中

道中作文画家 渡邊 俊博 氏

16 健口GOODS [歯科グッズ紹介]

17 お顔の体操

目のまわり・頬・ひたい 表情筋のストレッチ・マッサージ



北海道歯科医師会会長

富野 晃

道民の皆さまとともに  
健口長寿社会を目指します。

「生きる力を支える生活の医療こそ歯科医療」なる理念の普及とその実現に向けて、北海道歯科医師会は道民の皆さまのお口の健康を願い事業を展開しております。

「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。

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 2013年3月

©本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。

# 7つのお願い

健口北海道を創ろう！

道民の方々へ私たちから

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」。この運動の一端として、

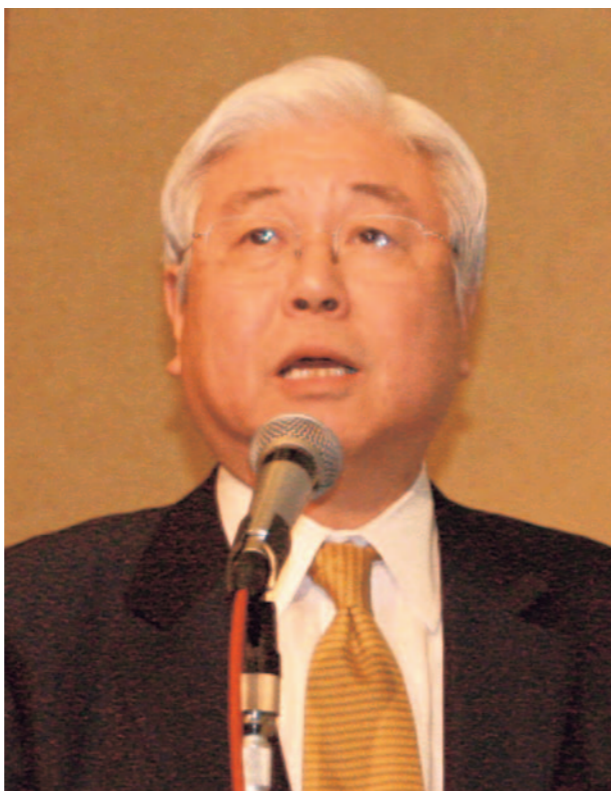
北海道歯科医師会でも様々な事業を展開中です。

この活動を広げるための

「8020推進道民会議」のメンバーである、

北海道出身の7名の著名人が

「健康」へとつながる「健口」への想いを語ります。



キューピー株式会社 顧問  
鈴木 豊氏

## 健康に貢献することが、 食品メーカーの使命。

食品メーカーは食を通じてお客様の健康に貢献するという使命を担っています。その健康には「運動」と「栄養」、そして「噛む」ことが大切なことと考えています。当たり前のようにしている「噛む」という行動は健康を維持するだけでなく、いくつかのご褒美を私たちに与えてくれます。そのご褒美の一つは、噛むことで味わえる「おいしさ」です。おいしさは暮らしでの大きな喜びとなり、人生を豊かにする重要な要素だと思っています。

更に、唾液の分泌を促して「体を守る」機能や「脳の活性化」につ

ながることなども、噛むことに対するご褒美なのです。このご褒美をもらい続けているからこそ、人は元気でいられるのです。

噛むこと、即ち口から食べることの大切さは、食に携わっている私どもにとりましては、常に意識していかねばならないことだと思っております。しかし、世の中は何でも食べられる「健口人」ばかりではありません。赤ちゃんやお年寄りのように、噛むことや口から食べることに努力を要する方にも、安全・安心で食べやすい食品をお届けし、お客様が健康とおいしさ、そして人生の豊かさを実感するためのお役に立ちたいと考えています。

そしてもう一つ、皆さまにお伝えしたいことは、「食卓を囲む」ことの大切さです。家族との食事は勿論のこと、親しくなった人や、親しくなりたい人を食事に誘うことがありますが、不思議なことに食卓を囲みながら話をするこ

とでお互いの親密度が増していくのです。

それは、食がコミュニケーションを育む不思議な力を持っているからなのです。

つまり、食べることが体に必要な栄養素や味覚の楽しみをもたらしてくれると同時に、人間関係を楽しく、活発にする、即ち食卓を囲むことがその場にいる人達を元気にする行為だと私は思っています。キューピーのコーポレートメッセージは「愛は食卓にある。」です。これには、食事は単に栄養素を摂ることだけが目的ではなく、家族の温もりを感じる場であり、感謝する心を養う場、人と人との絆を太くする場である、という意味が込められています。食卓が持つこの機能は最近忘れがちになっていますが、もっと大切にしなければいけないのではないのでしょうか。

私は常々自分達の仕事の目的は「お客様の笑顔を作ること」にあると考えており、私の生まれ故郷である道民の皆さまの笑顔を作り続けるためにも、食卓を囲みたくなるような食シーンをこれからも創っていくよう努力して参りたいと思います。



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  
平成25年2月顧問

# 食べ物を通して 思いやりの 気持ちをも。

料理家  
三國 清三氏

私は北海道増毛町の出身で、中学まで増毛に住んでいて、父親と漁に出たりして、自然の中で自然のものを多く食べて育ちました。もう13年前になりましたが、2000年より、「食育」として、全国の小学校に出向き、味覚の授業をして食べる大切さの大切さを伝えていきます。今では2000人を超える子どもたちと接してきました。この授業では、5味(甘味・酸味・塩味・苦味・うま味)を感じることを体験してもらいます。

私は、この体験こそが大切だと思っています。主に8歳から12歳頃に、舌にある「味蕾」という感覚器官の数が最も多くなり、1万5〜6千個とピークになりその後は減っていきます。この「味蕾」の多い時期に、これらの味を体験することが、子どもの成長にとって大切だと考えています。子どもの味覚はとても敏感で、成人の味覚の半分のもでも敏感にキャッチします。

子どもの頃から海や畑で採れた自然のものを食べていると、味覚も訓練されていきますが、人工的なものは味が濃いのでそれに慣れすぎると自然のもの

は味が薄くてまずいというようになります。甘味・酸味・塩味・苦味のほかに「うま味」があります。この「うま味」とは、ブチトマトを2〜3個口に入れて30回程噛んで、ねっとりまったりしたものである、それが「うま味」なのでぜひ試してみてください。舌で味わい、歯で噛みしめることで、それが脳に伝わります。脳を刺激すると感性が開花し、思いやりの気持ちが育まれます。



北海道増毛町出身。  
オテル・ドゥ・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、食育にも精力的に取り組む。小学校6年生を対象とした味覚の授業「KIDSシェフ」では、のべ約2000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、「フランス共和国農功労章オフィシエ」を受勲。

私がこの授業で子どもたちに期待したいのは、「してあげたい」という気持ちが芽生えてくることです。「料理を作ってあげたい」「作ってあげました」という子どもたちからの手紙を読むと嬉しくなります。そんな体験を通して、子どもたちに「思いやりの気持ち」が芽生えてほしいと願っています。



# 歯と口の調子は 体調のバロメーター。

スポーツコメンテーター  
元競泳平泳ぎ日本代表  
田中 雅美氏



北海道遠軽町出身。  
スポーツコメンテーター・元競泳平泳ぎ日本代表  
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。

水泳との関わりは、遠軽で陸上選手だった母親がケガのリハビリのためにプールで泳ぎ、そのそばで潜って遊んで楽しくてしょうがなかったことが始まりでした。小学生になり岩見沢に移ってから母親に連れられて少しずつ本格的に水泳をするようになりました。小学生の時は2時間程の練習で五千メートルくらいを泳いでいました。

そんな気にすることはありませんでした。しかし、スポーツをする際に歯はとても大切で、噛む力はその成績にも深く影響することを身にしみて実感する出来事がありました。それは、オーストラリアでの遠征合宿中のことでした。急に高熱が出て歯ぐきも腫れて体調がとても悪くなってしまったことがありました。歯が原因といわれて、すぐに歯を抜いて試合に出ることにりましたが、体調は悪いままだし成績も良くない結果で、外国で大変な思いをしました。

スポーツ選手にその経験からスポーツ選手にとつて歯はとても大事なもので、日頃からのケアや健診が大切なのだと感じました。皆さんも経験があると思いますが、身体の健康状態は、すぐにお口の中に表れます。風邪をひいたり体調が悪いと、歯ぐきが荒れたり口内炎が起きたり、疲れていると歯に症状が出て、歯が浮いた感じがしたり、そのあと熱が出たりもします。体調のバロメーターでもあります。ですからスポーツ選手にとつて歯はとても重要です。スポーツを楽しむためには、歯が大事、皆さん健康な歯でスポーツにトライしましょう！



## 命を育む食べ物に、感謝出来る人に。

JA北海道中央会会長  
飛田 稔章氏

私たちJAは、農業者がお互いに助け合い、地域への貢献を通じて、よりよい社会、安心して暮らせる社会を築くことを目的につくられた組織です。そして、命をささえる「食」が何よりも大切であるとの思いを胸に、日々農畜産物の提供に努力しております。農業は、自然環境や美しい農村景観を守り、食文化を伝承す



北海道幕別町出身。  
1998年 JA幕別町代表理事 組合長  
2007年 北海道バイオエタノール株式会社 代表取締役社長  
2008年 JA北海道中央会 会長・JAカレッジ 理事長  
2011年 JA全国中央会 副会長・JA北海道情報センター 代表取締役社長 ほか

るなど多くの大切な役割を果たしています。特に、冷涼な気候に恵まれ、おいしい農畜産物がたくさん収穫できる、このすばらしい北海道農業を発展させていくために、私たちJAは、さまざまな活動を行っています。これからも、私たちJAは、地域とともに歩み、道民のみなさんの期待と信頼に応えるため、道民のみなさんの食卓に安全・安心な農畜産物を届けるため、生産現場での安全性の確保に努めます。多くの消費者の方々に、生産現場を見て、知ってもらい、そして声を聴かせていただく交流の場をつくりたい。

未来を担う子供たちに、農業とのふれあいを通じて、農業のすばらしさと食の大切さについて学ぶ機会をつくりたい。農業者が心を込めて生産した農畜産物をご利用いただき、北海道農業を応援していただきます。よう心からお願ひ申しあげます。普段何気なく食べ物を口にしていますが、食べ物は私たちの命を支える大切なものです。そして、農業をする私たちは、収穫を感謝することを決して忘れません。また、人々が生活するうえで知



## 美味しいねと頂く事が、幸せに生きる事。

北海道大学客員教授  
前旭山動物園園長  
小菅 正夫氏

野菜なら野菜が健康、魚や動物の肉が健康であることが、その生き物を頂く人間が健康に生きていくには重要なことだと思います。食の生産は、自然界の掟にそのまま従うことです。私たちは植物や動物達と共に命をつないでいるという意識を強く持つていただきたい。

共に生きていくという意味で、食べ物に向かうときに、これっぽちも無駄にしてはいけないし、

必要なときに必要なだけ頂く、しかも何から何まで頂く、先人はそういう生き方をしていました。食べることは生きることの全てですから、大切にしましょう。毎日、ありがたく「美味しいね、美味しいね」と頂くことが、幸せに生きることではないでしょうか。

野生動物は、無駄な殺しをせず、食べ残すこともしません。もし残ったとしても他の生き物が何度も繰り返しすべてを食べ尽くす命の循環、すなわち生態系の中で生きています。人間が残した物は、エネルギーやお金をかけて処理されますが、野



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。

生動物の世界では、徹底的に利用することで土にまで還元されてまた利用されます。その辺をもっと人間の賢さで解決できればと考えます。北海道は日本で一番の食の生産地ですから、道民としてそれを汚さない生活をして欲しいと願います。



## 笑顔は健口から、 口から始まる 素敵表情。

キャスター  
グッチー(関口 直紀)氏

人と人がコミュニケーションをとることはとても大切なこと。そして、コミュニケーションをとる道具として、表情を豊かにする道具として口の機能はとても重要だと思っています。

たとえば発音には歯がとても大切です。実際に私も経験し感じたことがあります。1本の歯の長さ形が違うだけで発音ができなくなってしまう。発音するとき歯に触れる感覚が少しでも違うと、「さ・し・す・せ・そ」や「たち・つて・と」などの発音ができなくなります。食べるという

機能に関しては問題なかったのですが、話すことに関してはとても困ることになります。口のバランスが悪くなり、ちゃんと話すことができなくなるといことは、水泳に例えると、かいてもかいても上手く水をかけない、同じように手を出しているのに前に進まないということ。よって「喋る」仕事をしている私は、新しい歯に変わったときに「あ・い・う・え・お」の二つの発音を確認しながら時間をかけて訓練してきました。

会話は言葉の流れの中から作られていきますので、発音が途中で切れたり落ちたりすると、上手く伝わらない部分になり、また、会話することはある一定のルールの中で成り立っていることより、イントネーションが変わったり、発音が変わったりすることも上手く伝わらない原因になります。

さらに見た目の部分において、自分の歯が汚いからと口を隠すしぐさをし、上手く笑えない方と元気に白い歯を見せて笑う方との表情の差により、相手に伝わる印象はかなり違うと思います。

つまり、顔全体で表現していく顔コミュニケーションは非常に大切なもので、それだけでも相手にものを伝える手段として影響を与えるものです。それには口全体の機



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。

能が大きく関係しているかもしれません。

まず健康に生きることは「健口」であることが本人の自信につながるでしょうから、元氣よく笑うということが必要であり、その二つにコミュニケーションがあると思います。ここが元氣じゃないと、人とのコミュニケーションが思うようにならなくなるかもしれません。特に女性の方などは人前に入るのもいやだと思いかもしれません。歯が大事だと思えます。

痛みで集中力が落ちたり、噛み合わせひとつで上手く発音できないことがあったり、「喋る」仕事について歯の大切さを思い知りました。この経験から、一人でも多くの人に「健口」の重要性を知ってもらい、コミュニケーションの楽しさを感じてほしいと思います。

## よく噛みしめることを守っています。

道中作文画家 渡邊 俊博氏



仕事がよく地方に出かけますが、一番の楽しみは人との出会いとうまい食べ物に出会えることです。その土地で昔から食べられている地元ならではの食べ物が良いんですよ。もちろん多少の当たり外れはあるけれど、

美味しい店を聞くと、地元の人がよく行く店なんかを教えてください。これは間違いなし。裸同士ということでも不思議と初めて会った人にも打ち解けてくれるんですよ。女湯は分かんけんけん...

それも旅の醍醐味の二つでしょう。だから、雑誌などに載るご当地グルメ類はなるべく食べないようにはしてらるんです。

もう一つの楽しみは時間があれば必ず銭湯に行ってみるんです。湯船につかり隣のオヤジさんに

して間違いないくみん美味い物好きなんです。でもねえ、最近銭湯も昔くさい喫茶店も少なくなってきたねえ...

とにかく地元のご馳走に舌鼓、地酒をグイッとあおる。これがぼくの至福のひとつ。JR誌

また、喫茶店にも寄ることにしてあります。意外と喫茶店の情報は地元の観光案内役もかねてんの、と思うほどいろいろ教えてくれるんです。ぼくは昔風の店が好きで、コーヒーをすすり、美人?のママから情報を聞き出す。外れは少ないなあ。また、ママにもいろんな人がいてね、写真を撮るのが好きだったり、カラオケが得意だったり、そ



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北海道車内誌「ズウさんの五十三次ぐるく旅」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JAZZと俳句に凝っている。

の「すころく旅」コーナーでは道内をめぐりよく食べるんですけど、この仕事を続けていて特に感じていることは、なんにしても、歯が丈夫じゃないと楽しくないもねえということ。

いつも旅先で守っていることを一つ。それは「よく噛みしめる」と。目を閉じて何度も噛むうちにやがて唾液と混じり、素材の味がよく分かり別な世界が広がる。そこで美味しい食事ができることは本当に幸せだなあ、と感じちゃうんですよ。

皆さんも、いろんな場面で行に出かける機会があると思えます。その先々で人との出会いの嬉しさと、美味しい食事ができる幸せをしみじみ噛みしめて欲しいと思います。

ZENA  
さんの  
コラム



宿り木(ヤドリギ)のお話

木々の葉が落ち始める季節、枝に丸いマリモのようなカタマリを見かけたことはありませんか？

これが、ヤドリギ、です。

黄色やオレンジ色の小さな小さなヤドリギの実、小鳥たちの大好物。この実を食べた小鳥はお腹の中にヤドリギの種を抱えたまま遠くまで運びます。

ここからヤドリギの神秘。ヤドリギの種は「ピシン」というネバネバした粘着質で覆われ、小鳥のお腹の中でそのままのカチを保ちます。小鳥も生き物ですから、排出物が出ますよね。ヤドリギの種はあまりにもネバネバしているので、糞として排出されてもなかなかお尻から離れてくれません。そこで小鳥は、お尻を枝にこすりつけるように糞を引き離します。

枝に張りついた種は枝に根付いて成長し、そしてヤドリギは、新しい命を生むのです。子孫を残すためとはいえ、植物であるヤドリギのこのたくましさには感動を覚えます。ヤドリギの花言葉は「忍耐・克服・征服」。花言葉どおりにたくましく生きているヤドリギの姿を見ていると、自分も頑張らなくちゃとつくづく思うものです。

【ヤドリギ豆知識】

ヤドリギは寄生した木から栄養をもらって成長し、木を枯らすので良くない植物だとの説があります。しかし、寄生した木からは水分やミネラルをもらうだけ。栄養は自ら光合成をして作り出しています。だから、木を枯らすことはありません。冬でも葉を落とさず密集しているヤドリギには、小鳥たちが天敵から身を守るために集まります。この小鳥たちが木に被害を及ぼす虫の駆除を行ってくれます。宿主である木と共生している、というのは大きいかもしれませんが、木にとって良くない植物とは言いきれません。



鹿島千穂さん

慶應義塾大学文学部で文化人類学を学ぶ。在学中に東南アジアの国々を旅し、タイに魅了される。民放テレビ局でアナウンサーを経験したのち、アメリカ・ワシントン大学へ1年間スカラシップ留学。帰国後は、bayfm DJ、TBSニュースバードキャスターを経て、2007年4月北海道へ。ラジオパーソナリティや大学非常勤講師、MCとして活動中。

なくならないこと、です。全国的にもむしろ歯の本数が多い北海道の子供たちのむしろ歯の本数を少なくしようと、北海道の幼稚園、保育所、小・中学校で実施していただきたく活動しています。

**鹿島** 全道では、どのくらいの学校等の施設で実施されているのでしょうか？

**富野** 平成24年10月末の実施状況は、道内179市町村の内、134市町村が実施しています。残念ながら実際は、その市町村の中の1〜2施設で行われていません。そこで我々は多くの学校で行われるようフッ化物の有効性を説明しているところ

富野 そつです。ただ、このフッ素でのごくぶくつがいは、学校等で集団で行わなければ大きな効果は得られません。つまり、北海道の未来を支えてくれるすべての子供たちが同じむし歯予防策によって虫歯が少なくなるといえること、です。全国的にもむしろ歯の本数が多い北海道の子供たちのむしろ歯の本数を少なくしようと、北海道の幼稚園、保育所、小・中学校で実施していただきたく活動しています。

**鹿島** 全道では、どのくらいの学校等の施設で実施されているのでしょうか？

**富野** 平成24年10月末の実施状況は、道内179市町村の内、134市町村が実施しています。残念ながら実際は、その市町村の中の1〜2施設で行われていません。そこで我々は多くの学校で行われるようフッ化物の有効性を説明しているところ



始終和やかな雰囲気収録。右から鹿島キャスター、富野会長、川原副会長。



歯と口の  
重要性を  
伝えたい

北海道歯科医師会提供の

HBCラジオ [自由人生8020] に収録された

会長富野からのメッセージをここに掲載します。

北海道歯科医師会では、道民のお口の健康を守るためにいろいろな活動を行っています。その活動を短い時間ですが富野さんにお聞きしようと思います。

**鹿島** おはようございます。

**富野** おはようございます。

**鹿島** ZENAさんからもお聞きしたのですが、北海道歯科医師会は道民の皆さんのお口の健康を守るためにいろいろな活動をされていますね。それを紹介ください。

**富野** 道民の皆さんのお口の健康を守るためにわれわれ北海道歯科医師会は、ライフステージごとにさまざまな活動を行っています。まず、幼児期から学童期までに対してはフッ化物洗口をはじめとするむし歯予防です。それから、成人の8割がかかるといわれている歯周病に対し、この病気の予防・早期発見のために事業所における成人歯科健診を道と共に推し進めています。そして、歯科治療に通うことのできない方への在宅歯科医療を行っています。

**鹿島** 私の娘も現在フッ素を歯科医院で塗ってもらっているのですが、フッ素でのごくぶくつがいは、かなり効果のあるものなので

富野 そつです。成人になって歯周病になる可能性が高くなるにもかかわらず毎年の歯科健診がないのです。どこの企業も今は重度な病気にならないように内科健診等を行っているのですが、歯科健診までは行っていないのが現状です。お口の健康な方は医科の医療費が低いというデータもあり、このことを考えると企業としても、総合医療費を軽減するためにまずは、お口の健康を考えるべきだと思います。なによりも企業にとっては働く人の健康が第一ですからね。

**鹿島** 私たちのような職業は特に話すことがもつとも重要ですから、口臭というのも大変なところ、です。

**富野** そつです。会話を生業にしている方は多いと思いますし、会話が無いということはないでしょうから、歯周病が原因の口臭も気になる場所、ですね。そんな悩みに対しても、必ず1年に1度はお口の健診を勧めます。北海道歯科医師会のホームページでは現在、お口のケア、チェック&アドバイスという20の項目をチェックするだけで、お口の健康状態をチェックできるコーナーがありますので、ぜひチェックしてみてください。

**鹿島** よく北海道歯科医師会のイベントで行われているチェックですね。

さて、最後になりますが、超高齢化に進展していく社会で、歯科治療に通うことのでき

人生を楽しむためにも80歳で20本の自分の歯を残しましょう!  
食べて遊んで健康な人生を100%楽しむために  
歯に関するさまざまな知識をお知らせします。[HBCラジオ 自由人生8020より]

# 保育園・幼稚園 小・中学校でのフッ素うがい

## フッ化物洗口でむし歯を予防しましょう!

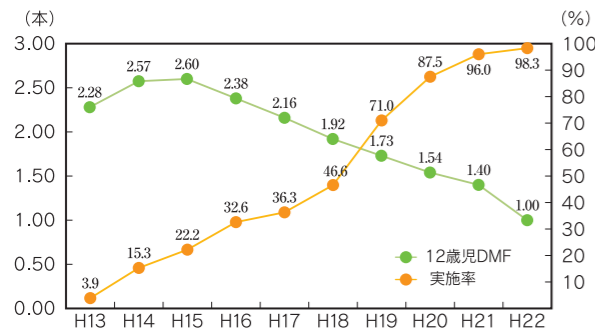


### フッ素うがいの有効性は?

フッ素うがいにより最大の効果を得るには、保育園・幼稚園の年中組から開始し、中学校卒業まで継続することが理想的です。このような場合、30~80%の予防効果が得られます。

#### フッ素うがいでむし歯数が半分以下に!

佐賀県では、平成11年度からフッ素うがいを実施しており、平成22年度の12歳児の一人平均むし歯数は未実施時に比べ、半分以下に減少しました。フッ素うがいの実施率の増加に伴い、一人平均むし歯数が減少していることがわかります。

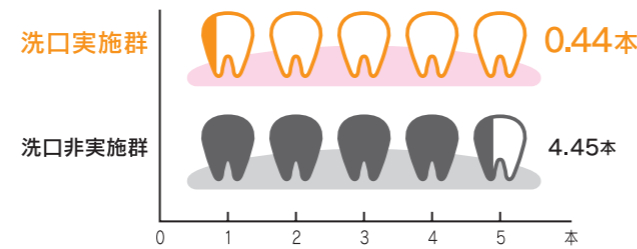


佐賀県におけるフッ素うがい実施率(%)と12歳児一人平均むし歯数(DMF)

#### 道内でもフッ素うがいの効果が現れました!

北海道内の旧H町と旧M町は合併して、新M町となりましたが、旧H町地区では、4,5歳児から小学校卒業まで週1回1分間のフッ素うがいを全地区で実施してきました(洗口実施群)。

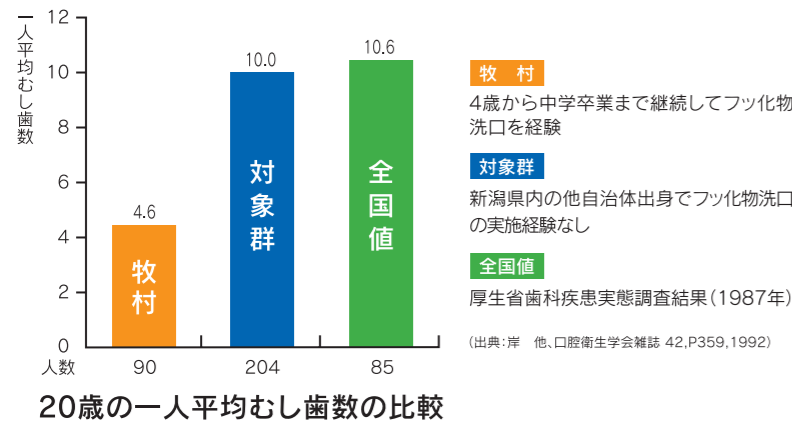
一方、旧M町地区では全く実施していません(洗口非実施群)。両地区の中学1年生のむし歯数を比較するとフッ素うがいを実施してきた旧H町地区(洗口実施群)のむし歯数は、旧M町地区(洗口非実施群)の1/10以下であることがわかります。



中学1年生一人平均むし歯数の比較

### 洗口後の効果

4歳から中学校卒業まで継続してフッ素うがいを経験した新潟県牧村出身者の20歳の時点での一人平均むし歯数は、県内の未実施地区の1/2以下でした。フッ素うがいによる効果でこれだけ差ができるのです。



20歳の一人平均むし歯数の比較

小学生の頃に行ったフッ素うがいのむし歯予防効果は大人になっても持続し、今の子どもたちが80歳になる頃には皆、自分の歯を20本以上もっているのが当たり前になっていることでしょう。

このことは未来の道民の健康を増進し、国や個人の医療費削減に大きく寄与するものと思われます。

また、学校で行うことは個々の家庭の状況にかかわらず、希望する全児童がフッ素うがいによる健口(お口の健康)を享受・継続でき、経済的負担もなく済みます。

平成21年6月、北海道知事は「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」を公布し、施行されました。歯科保健に関する条例は新潟県に続いて全国で2番目となりますが、本条文で幼稚園・保育園、小・中学校におけるフッ素うがい(フッ化物洗口)の普及、推進が盛り込まれました。

また、平成21年10月、旭川市議会でも「小学校等におけるフッ化物洗口の推進」を決議し、平成24年度から旭川市の全小学校で実施しております。

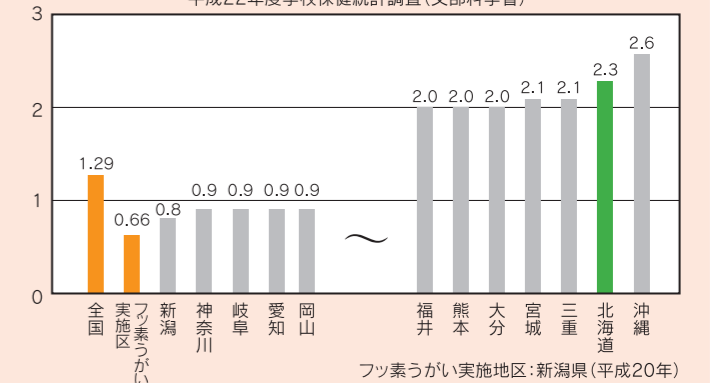
### 1 実録! むし歯が多い北海道の子どもたち

むし歯の数、全国ワースト2位の北海道の子どもたち。12歳児一人あたりの永久歯のむし歯数(※)が2.3本と全国平均の1.29本を大きく上回りました。

※永久歯のむし歯数:未治療のむし歯数と治療済みのむし歯数の合計

### 12歳児の一人平均むし歯数

平成22年度学校保健統計調査(文部科学省)



フッ素うがい実施地区:新潟県(平成20年)

### 2 どうしてむし歯になるのかな?

むし歯ができるのは、大きく3つの原因があります。この3つの原因を取り除くことが大切です。日常の口腔ケアを見直し、それぞれの原因に応じて、むし歯対策を実施しましょう。

#### 糖 原因1

甘い飲食物に含まれる

甘いものを食べたり、飲んだりする時間と量を決めて摂取するようにしましょう。夕食後の飲食、特に風呂上がりや寝る前のアイスやジュースは禁物です。また、ガムやアメなどは、キシリトールなどのむし歯ができない代替甘味料が使用されている製品を選びましょう。

#### 細菌 原因2

歯垢の中にすむ、むし歯の原因菌

むし歯の原因菌は、歯の表面の歯垢(プラーク)となって付着しています。毎日、歯ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシなどできれいに清掃しましょう。

#### 歯質 原因3

不十分な歯の抵抗力

生えただけの歯はむし歯になりやすいので、フッ素うがい(フッ化物洗口)やフッ素入り歯みがき剤(フッ化物配合歯磨剤)を使用して、歯を強化しましょう。乳歯から永久歯に生え替わる時期である、5,6歳から13,4歳までの時期が大切です。

### 3 むし歯になる原因3・歯質を強化する強い味方「フッ素」とは?

● フッ素の効果として、次の3つが挙げられます。

- 1 歯の表面に、むし歯菌の作り出した“酸”に溶けにくい結晶を作り出し、歯を丈夫にします。
- 2 むし歯になりかけて溶け出したカルシウムを元に戻す(再石灰化)作用を促します。
- 3 むし歯菌の活動を抑え、“酸”を作り出しにくくします。

フッ素は天然に存在する元素のひとつで、土壌中に280ppm、海水中に1.3ppm含まれるなど自然界に広く分布しています。私達が毎日飲んでいる水道水や食品(海産物、肉、野菜、お茶など)にも含まれている自然環境物質です。もちろん私達の骨や歯、唾液、血液、内臓などにも存在し、鉄の次に多い元素(第13位)です。

#### 「フッ素うがい」に関するお問い合わせ

社団法人 北海道歯科医師会 電話 011-231-0945 / 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課 電話 011-204-5767





ズウさんの

# もぐもぐ 歯っぴい道中

かたい物 やわらかい物

絵と文：渡邊俊博

江戸小咄にこんなのがあった。  
四、五人が集まり、どこそこの料理がいいとか安いかを話し合っている。  
「××町の○○屋は、料理もつまんで安い」  
「そうだな。娘もリッコー者で、堅くて石のようだよ」  
「そうか、道理でおれの歯が立たなかった」  
（口説いたんだへさ）

★  
で、食べ物には、かたい物とやわらかい物があります（へにやつとした物は一回休み）。  
例えばかたい物は、するめ、ホタテ干貝柱、煎餅、おこし、たくあん、りんご、こぼろ、にんじん、ピーナッツなど。  
やわらかい物は、豆腐、肉、魚、麺類、くだもの、和洋菓子（餅、饅頭、羊羹、ケーキ、カステラ）など。  
もちろん歯が丈夫だと、かたい物をバリバリ、ポリポリとよく噛んでたべられる。なかには、小気味好い噛み音の振動がこめかみに伝わるのが最高、という人もいる（ないかも）。  
やわらかい物は、あまり噛まなくて好いものだから適当に噛んですぐに飲み込んでしまう。歯が良くない人は顎が疲れます。だと思われがち。  
なによりも、かたい物をよく噛み唾液をだすことで消化や吸収を助けて健康維持には好いよ、と歯医者さんがいい、おまけに、よく噛んで味わうことで味覚をみがくことができるぞ、と有名シエフもいっている。

やはり食事はじっくり噛んでゆっくりした方が好い。と、分かつてはいるが、仕事で旅にでると何かと忙しくあすましい食事ができない。たいていは宿の朝飯をサツとかき込んだり、昼飯は麺類をツルツルで済ましてしまう。  
そんな中、旅先でたべたかたい物、やわらかい物の思い出がちよつとある。



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、JR北海道車内誌「ズウさんの五十三次ぐるぐる旅」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。

根室のオランダせんべいは面白い。煎餅といえはかたい物だが、この煎餅はやわらかい。ちぎっても噛んでもフニャフニャで、パリッとした。それが何でかクセになっちゃう。  
小樽の栗原蒲鉾店の角焼は美味。シコシコとした歯ごたえのよさ、噛むと魚の味がじんわりと広がりがたまる。同じ小樽で、蕎麦屋敷半はうまい板わさをだす。粋なもので山葵を自分でおろしてかまぼこにのせてたべる。  
知内の割烹川波のカキフライ（五個盛り）も好い。大振りのカキはほったり。まずそのままたべる。続けてトンカツソース、タルタルソース、ケチャップを付けてパクリッ、最後にかけそばにのせてふうふう。五通りの味に満足。  
士別でたべたジンギスカン。焼き鍋にびつくり。一般的な帽子型ではなく、平皿のような鍋である。野菜は鍋の中央にのせ、肉はその周りで焼く。それを山盛りのおろし生姜と特製醤油ダレでハフハフたべる。あつさり味でこれが幾らでもいける。  
あれっ……どうもやわらかい物はつかりになっちゃういまして。  
かたい、やわらかいので、歯医者さんに聞いてみよう。歯ブラシは硬毛と柔毛のどちらが好いのでしょうか？「そりゃ、個人の好みです」とはいわないでね。

	指
	し
の	や
お	ぶ
話	り



お母さんはお子様のお口のアドバイザーであります。お口の健康（健口）を知ってお子様の将来の健口生活の道標になっていたきたいと思えます。早期発見・早期治療はもとより予防や健口に関心をもっていたいただきたいです。

今回は「指しゃぶり」についてお話いたします。指しゃぶりはお母さんのお腹に居るときから（妊娠中）しているそうです。産まれてくる前からおっぱいを吸う練習をしているそうです。おしゃぶりは口に触るものではなくても吸う反射であつて、本能的に起こる現象でお口の周りや中の機能発達に大きな役割を持ち重要な行為であります。それがたまたま「指」なんですね。指しゃぶりは生後4、5ヶ月過ぎにお母さんのおっぱいを感じ、周りにあるものを口にくわえて学習する。大切な行為だそうです。1歳半頃になつて積み木や、おもちゃなどで遊ぶようになって手を使うことが増えるので退屈な時や眠たいときだけにみられるようになり、指しゃぶりが減ってくるそうです。3歳以降には母子分離ができて家庭から外に出るようになってたり友達と遊ぶようになり、指しゃぶりはほとんどなくなるのが普通だそうです。ところ

が、5歳以降学童期になつても指しゃぶりを稀にしている子がいます。

6歳を過ぎても止めない場合は、指にタコができたたり爪が変形したり、前歯の噛み合わせにも「前歯が開く・前に出る・歯並びがずれる」等の影響がでます。その他、口が開くのでしゃべりづらい、歯の隙間に舌を入れてしゃべり方がおかしくなる、あごの形が変形することもあります。そうなるからでは大変です。特別な処置が必要になつてからは遅いのです。本人が静かにしているから、手がかからないし、そのうち止めるでしょ、と気楽に思うお母さんも多いかもしれせん。また逆に、神経質に叱つたりして無理に止めさせるとお子様のストレスになつたり難しいところですが、3〜5歳が止め時でしょうね。

そういったことから、成長期のお子様の口はいつも気にかけてあげる必要があります。歯医者さんで定期的な健診を受けることも、とっても大切です。  
健口家族を目指してあなたもお子様も幸せな生活を送ってください。

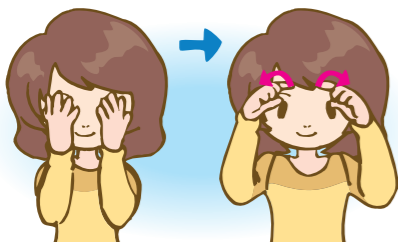
良睡 健口  
（よしだ けんこう）

目のまわり・頬・ひたい

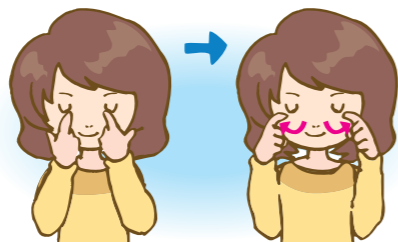
# 表情筋のストレッチ・マッサージ

お顔の血行を良くし筋肉を引きしめ、美顔になりましょう。若い人もさらに健康なお顔立ちになります。美容にも、老化防止にも役立ちます。  
(できれば、それぞれの動作を3~5回頑張りましょう。)

## ●目のまわり



まゆの下を中心から両はしに向かって、両手の人さし指でマッサージする。

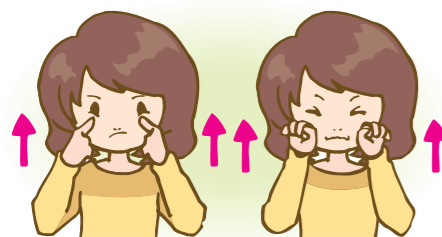


目の下を中心から両はしに向かって、両手の人さし指でマッサージする。



目元の小ジワを両手の指先で軽くたたいてマッサージする。

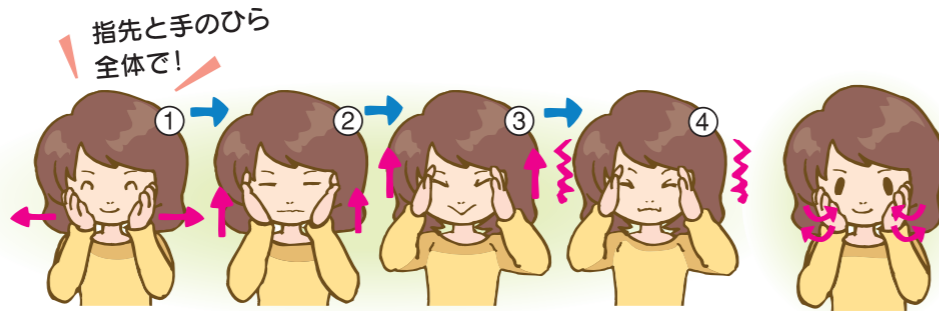
## ●頬



頬の中央を両手の人さし指で下から上に向けて持ち上げる。



両手でグーの形を作り頬の中央を下から上に向けて持ち上げる。



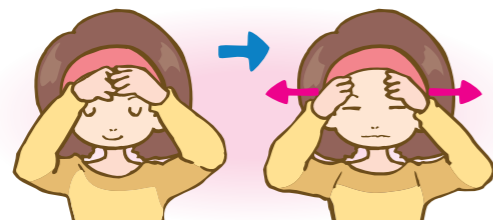
① 両手のひら全体で両頬を包み込み、押しながら内から外に向かって伸ばす。  
② そのまま下から上へ持ち上げるようにする。  
③ さらに、包みこんだまま、こめかみに向かって持ち上げる。  
④ 両方のこめかみに両手のひらを押し当てて、軽く振動を与える。

両耳の下に両手のひらを当てて、前後にゆっくり揺らす。

## ●ひたい



ひたいを両手の親指と人さし指で縦につまみ、中心から両はしに向かって筋肉をほぐす。



両手の4本の指をひたいの中央に当て、両はしに向かって皮膚を引っ張る。



片手でこめかみを押さえながら、もう一方の手のひらでひたい全体を反対方向へ引っ張る。(反対側からも同じく行う)



手のひら全体をひたいに当て、筋肉を押し上げるように上へ持ち上げる。(両手で交互に行う)

## 編集後記

●北海道歯科医師会では、道民の皆様にお口の健康から全身への健康を目標に「健口北海道を創ろう!」との標語のもと、いろいろな活動をしています。そのなかで8020推進道民会議メンバーとして、北海道出身の各界著名人の方々にご協力いただき「健口人」を三刊発行してまいりました。皆様健康で明るい生活を送ることができるよう、この健口人vol.3を読み、メンバーからの健

口へのメッセージを受け取っていただくことができれば幸いです。《馬場宏治》  
●世には多くの健康エッセイがありますが、身近な北海道出身の著名人の健康獲得とその体験談というのは、道民にとって目の覚めるお話は、でも、ときどきは枕元に置いて、明日のあなたの健康を夢見ながら眠ってしまうのもアリです!《魚津修司》  
●最後まで読んでいただきありがとうございます。健康寿命とは自立して健康で生活できる寿命をいいます。「健口人」の発刊に

あたり、一項目でも健康寿命を延ばすことにお役に立てれば幸いです。《後藤伸司》  
●歯科用の製品は、特にこの頃多く驚く。歯ブラシの種類が多から始まり多種多様なグッズが商品棚に並べられている。ネット販売されているものも含めると相当な種類である。“お試し使用”ができないものだから、自分にあうものを見つけるのは、難しいですね。《青森佳寿子》  
●先日、体重98kgの患者さんが入院してらしたそうです。開口一番「あんな入院食

は食べられたものじゃない」と悪態ついていました。ところが15kg痩せて体が軽くなった。生活習慣病って病気になる前の食生活にあるんですね。《柳瀬政則》  
●お口の健康が人生においていかに大切か、「8020推進道民会議」7人のメンバーの豊富な経験とお力をお借りして、解りやすくお伝えしたいという願いから「健口人」は北海道歯科医師会が作成しております。道民の皆様「健口」に少しでも参考にしていただければ幸いです。《相馬養生》

# 健口

知ってなるほど! 使ってうれしい!

## GOODS

### GOODS 03

#### 歯みがきティッシュ

お口しつりの口臭予防で、新しい口腔衛生習慣を!



水を使わず簡単にお口の汚れがふき取れる携帯に便利な歯みがきティッシュです。指に巻いて使用すると、コットンメッシュシートが凹凸がお口の汚れをやさしくふきとり、すっきり清潔に保ちます。ポリグルタミン酸と緑茶エキスの2種類の湿潤剤にキシリトール(甘味剤)を配合。爽やかなフレーバーの香りが優しく広がります。

[http://pigeon-hhc.info/habinurse/meal\\_care/oral/tissue\\_10.html](http://pigeon-hhc.info/habinurse/meal_care/oral/tissue_10.html)

### GOODS 02

#### プラチ・ナノテクトEX

「白金ナノコロイド」配合の口腔内洗浄液



白金ナノコロイドを配合した口腔内洗浄液です。白金ナノコロイドは、白金を平均粒子2nmとして加工し応用したものです。適量(付属のカップで7ml計量)を口に含み、10~30秒ほどすすいでから吐き出して使用します。

<http://www.gcdental.co.jp/sys/data/item/doc/912/>

### GOODS 01

#### 電動デンタルフロス ソニックケア「エアーフロス」

水と空気のかで 歯間の汚れを一撃!



時速70kmのミクロの水噴射により、ワンブッシュで歯の隙間をクリーンにするエアーフロス。独自のマイクロバーステクノロジーで、空気と水を高速で噴射し、効果的でありながらやさしく、かつ簡単に歯間部を洗浄します。

<http://www sonicare.jp/airfloss/>

### GOODS 06

#### かたてまくん (義歯用自助ブラシ)

片手で義歯が洗えます!



洗いおけの中に水を入れればベッドの上でも磨けます

シンクの中でも磨けます

吸盤があるから片手でらくらく

片手で綺麗に入れ歯を磨くために開発された入れ歯専用のブラシです。吸盤付きで、洗面台や浴室への固定が可能。手の不自由な方・ご年配の方・ハンディキャップをお持ちの方等に最適です。科学技術庁長官賞受賞商品。

<http://implant.m-dent.net/post-6.html>

### GOODS 05

#### 義歯用超音波洗浄機

超音波でミクロの汚れを落とす、超音波洗浄機!



◎入れ歯用超音波クリーナー

歯ブラシや入れ歯、マウスピースなどに付着した目に見えない汚れ。超音波洗浄機は、気泡がはじけるときにできる衝撃波が、手の届かない隙間の汚れを粉砕します。布やブラシでは落とすきれない汚れをすっきりと取り除きます。

<http://store.shopping.yahoo.co.jp/n-style/cc005.html>

### GOODS 04

#### ぎゅっとグリップ乳歯ブラシ (安全ガード付)

手のひらにしっかりフィット。安全ガード付きで「のど突き」を予防!



自分で歯みがきをするようになった6か月頃からのお子さま向けの歯ブラシです。お子さまの小さな手でもぎゅっと握りやすい太グリップは、手触りもよく、すべりも軽減します。のど突きを防止する「安全ガード」付きなので、元気なお子さまにも安心してお使いいただけます。

<http://shop.akachan.jp/shopping/g/g451010700>

# 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、5事業をピックアップしてご紹介します。

## 道民健口公開講座 食とスポーツで健康を育もう!

北海道日本ハムファイターズを陰で支えるチームドクター・横田正司氏と管理栄養士・柄澤紀氏による講演のほか、元日本ハムファイターズ選手で野球解説者の金村暁氏と富野会長によるトークライブが行われました。また、スポーツと歯の密接な関係について、東京歯科大学スポーツ歯学研究室教授・石上恵一先生からの講演も行いました。



8020  
2012  
08.18

## 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。



8020  
2012  
07.13

## いつまでも口から食べようシンポジウム 噛むチカラで脳の老化と肥満を改善

噛むことと脳との関係が生活習慣病の予防やストレス解消に繋がる!脳神経科学者の小野塚 實氏による特別講演を実施。また、「高齢者の歯のコンクール」の表彰式も実施しました。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  
2012  
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  
2012  
10.12

## 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!



### 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