

# 第19回 区民のための「お口の健康講座」

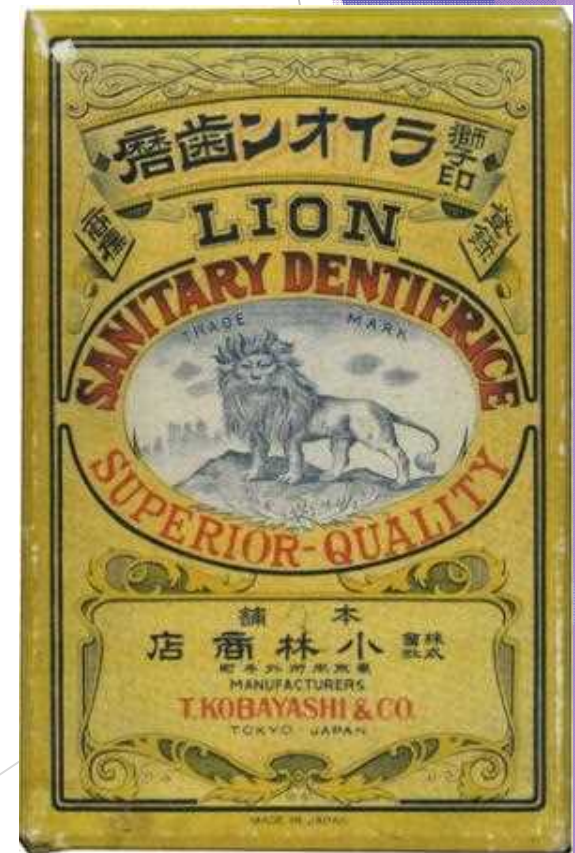
令和4年10月23日

## 『お口のケア』で『健康・長寿』

1. 8020運動
2. 歯科と全身



東京都中野区歯科医師会理事  
川崎 洋介





# 8020達成 おめでとうございます



【戦前のポスター】  
『国防は健康より  
健康は歯より』



【昭和8年；口腔衛生週間】  
『歯は健康の第一線』



『健康』は『健口』から  
…  
重要なポイントは  
『予防歯科』。  
次の世代・若い方へ、  
ご伝授願います。



# 祝



【歯磨きの広告ポスター】

『歯磨きをする軍人さん』



【昭和9年；口腔衛生週間】

※標語『護国を守れ、歯を護れ』



軍人さんが  
鉄砲をかつぎ、  
左手には、なんと、  
『歯ブラシ』

# 【齡】

お正月にお餅を食べる風習は、平安時代に健康長寿や良運を祈念して宮中での「齒固めの年齢の儀」に由来。

年齢の『齡』の字に、『齒』という文字があるのも、健康に長生きするためには“齒が不可欠”。



※ 「齒固め」 = 「新年の季語」

# 【羊歯】



羊歯（シダ）植物は、花も種子もなく増え、  
常緑で茂ることから、

“繁栄と長寿” の縁起物・正月の飾りに。

徳川家康もゲンかつぎとして兜に、シダを愛用。

※ 「羊歯・歯朶」 = 「新年の季語」





# 【 1 】 8020運動

『健康』は『健口』から……  
重要なポイントは『予防歯科』。  
次の世代・若い方へ、ご伝授、願います。



《昭和30年 口腔衛生週間》  
(よい歯で、よくかみ、よいかからだ)



《昭和24年；スモカ歯磨》  
(キャンプ・清流・歯磨き)

# 『8020運動』とは？

平成元年から厚生労働省と日本歯科医師会が始めた、

『80歳になっても自分の歯を20本以上保とう』  
という運動。

全ての人が生涯、自分の歯で豊かな食生活を楽しみ、  
健康・長寿になることを目指しています。

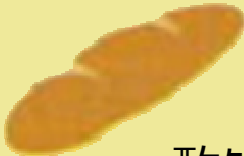















公益財団法人8020推進財団ロゴマーク(カラー)



# おいしく食べるために必要な歯の本数

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物が噛めます。  
美味しく食べられます。

18~28本	フランスパン	堅焼きせんべい
		
	たくあん	酢ダコ
		
		スルメ仿
		
6~17本	せんべい	れんこん
		
	おこわ	かまぼこ
		
		きんぴら
		
		ごぼう
		
0~5本	ナスの煮付け	うどん
		
	バナナ	
		



# 卑弥呼の『歯がい～ぜ』

「よく噛む」とこんな良いことが・・・

ひ  
み  
こ  
の  
は  
が  
い  
ぜ

- |        |                       |
|--------|-----------------------|
| 肥満防止   | : 満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぐ     |
| 味覚の発達  | : 食べ物の味がわかる           |
| 言葉はつきり | : 筋肉を使うため発音もよくなる      |
| 脳の発達   | : 脳細胞の働きを活発にする        |
| 歯の病気予防 | : だ液が出て口の中のお掃除になる     |
| がん予防   | : だ液中にがん細胞を抑える酵素が含まれる |
| 胃腸快調   | : 消化酵素がたくさん出て消化を助ける   |
| 全力投球   | : 歯をくいしばることで力がわきます    |

# カムカム雑学



## 噛んでやせた、フレッチャーさんのお話

百年も前のお話。

『噛んでやせる』方法を発見した時計屋さんがいました。

事業を成功させた彼は、運動もせず、グルメ三昧の日々。  
体重は100kgに。

お医者さんから、色々な病気になっていると宣告。

そんな彼が『健康に戻るには??』と考えながら散歩をしていた時、貧しいながらも楽しそうな食事の光景を見ました。

ひらめきました!!

### 『自然の食べ物を、楽しく、よく噛んで食べること』

なんと、30kgものダイエットに成功。

彼の『噛む健康法』は、栄養学の権威者にも証明され  
『フレッチャイズム』と名付けられました。



# よく噛む人は、頭脳明晰!

東北大学の渡辺誠教授らの研究によると、  
歯の本数が多い人ほど、  
**認知症になりにくい。**  
という結果が出ました。

**噛む力**が大きいほど**脳に刺激**を伝え、  
**活性化**させるためと考えられています。







## 【2】 歯科と全身

『健康』は『健口』から……  
重要なポイントは『予防歯科』。  
次の世代・若い方へ、ご伝授、願います。

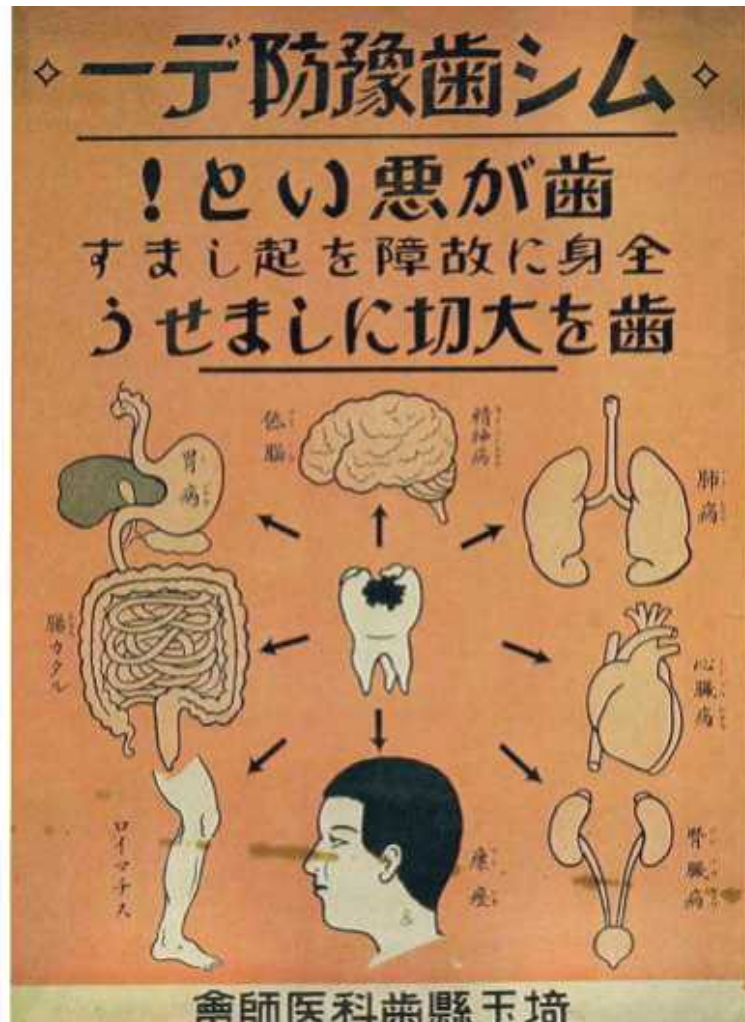


《昭和53年 歯の衛生週間》  
“みがいいちやっただ”



《サンスター・半練歯磨》  
(昭和30年代・定価50円)

# 歯科と全身……戦前から



## 【口腔衛生 “中心感染説”】

大正8年（1919）に、アメリカ大統領；セオドア・ルーズベルトが、死去。

「肺塞栓症」。その原因は、1本の虫歯であった……そうです。

多忙な大統領は、1本の虫歯を治療しなかったため、根尖の膿が全身に回ったそうです。

戦前から、

『歯が全身に影響を及ぼす』という、啓蒙がなされていたとは、驚きですネ。

歯が、全身に及ぼす影響は、

戦前、戦後、そして、今も変わらず、言われているのです。

『むし歯は全身を、むしばみます』

【昭和50年；歯の衛生週間】

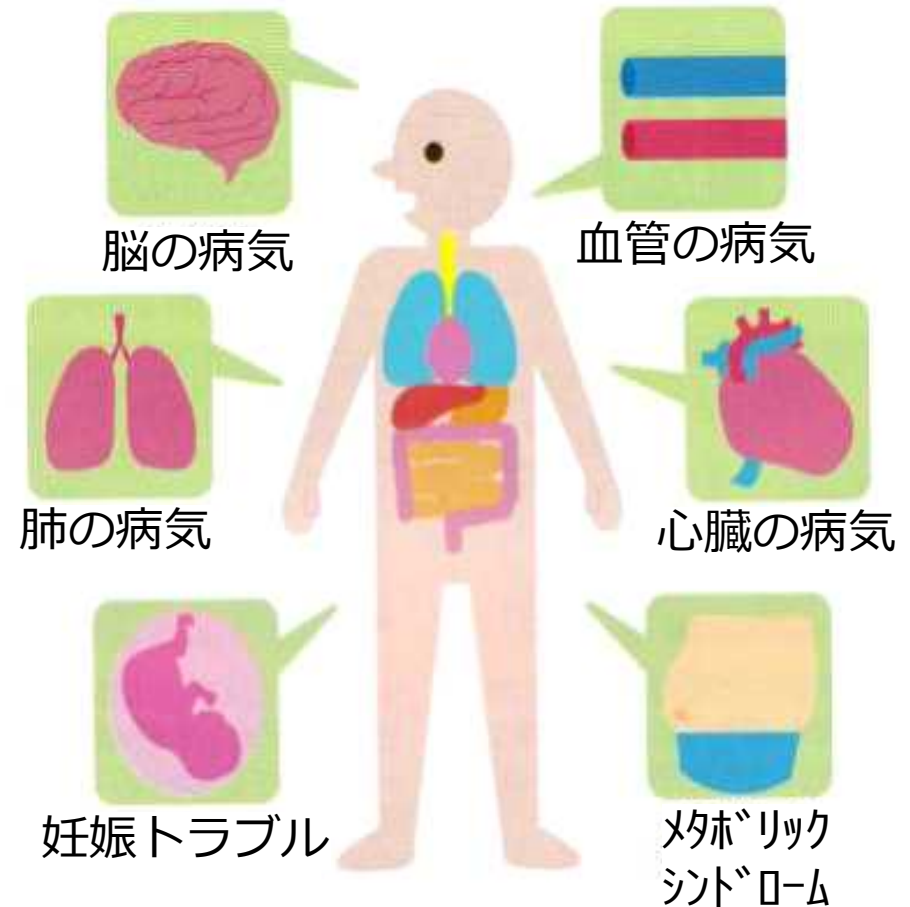
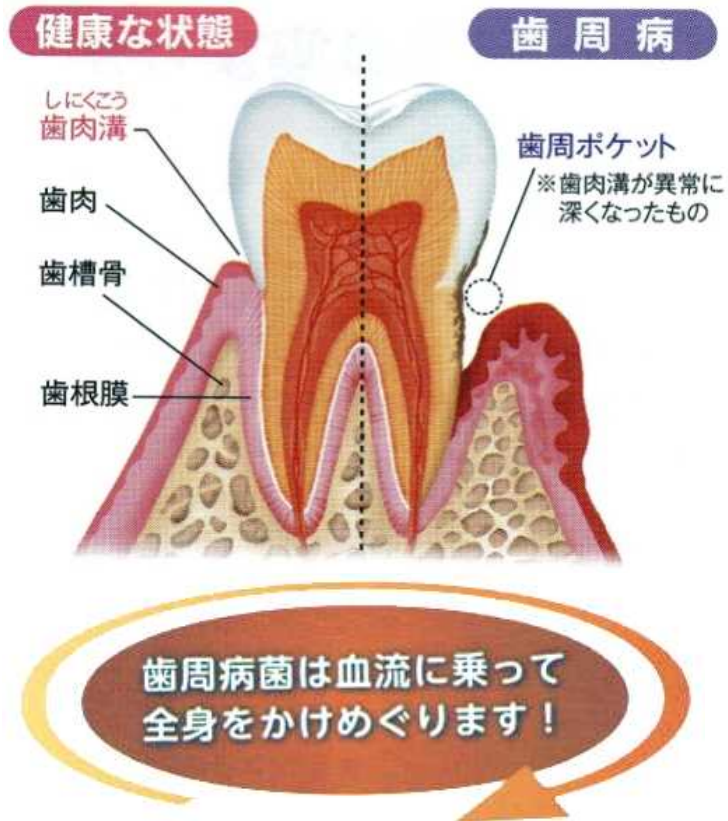




# 歯や歯肉から全身に影響

歯周病は歯を失うだけでなく、その原因である歯垢（プラーク）の中の細菌や毒素が、血液から全身をめぐり、体の中の臓器や器官に侵入して、様々な病気を引き起こします。

※ 歯周病と糖尿病は密接な相互関係



# お口の健康は“ケア”から

お口の健康のためには、

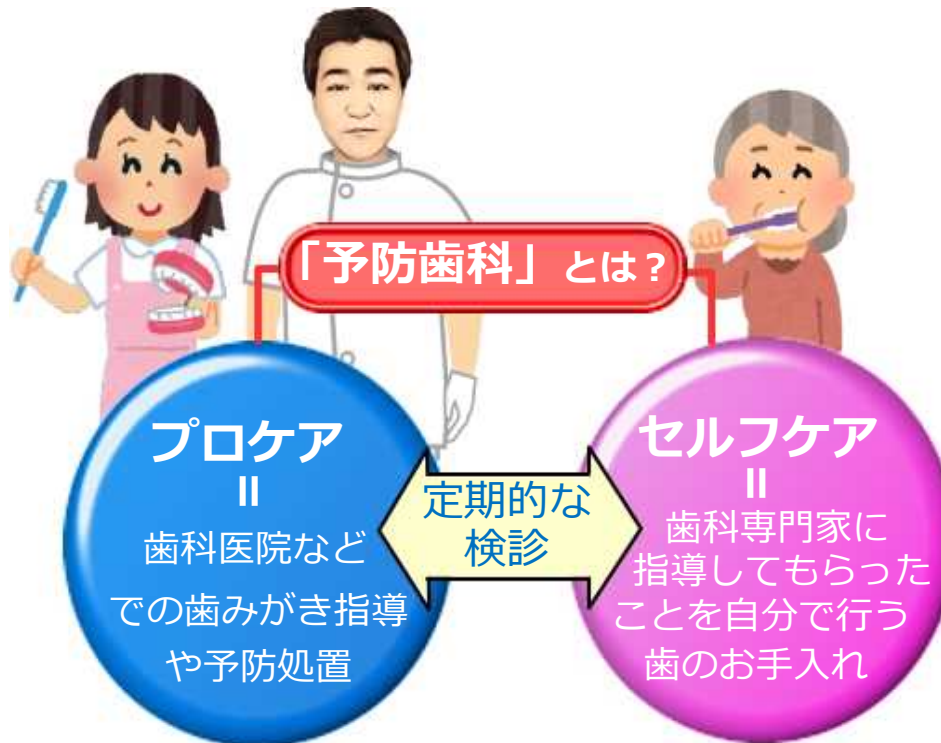
まずは、……………

- ① 良い生活習慣・食習慣
- ② 自分で行う歯みがき（セルフケア）

つぎに、……………

健康でいようとする人の意識を支える  
「かかりつけ医」との「二人三脚」

日々の『セルフケア』にあわせて、  
かかりつけ医による『プロ・ケア』を、  
定期的に受けましょう。



# P M T C

## プロフェッショナル メカニカル トゥース クリーニング

歯科医院での  
プラークコントロール  
(専門家が行う)

歯ぐきから下のバイオフィームや  
歯ブラシでは取れない歯石を取る

自分で行う  
プラークコントロール  
(毎日の歯がき)

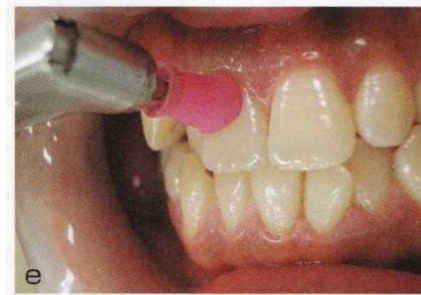
歯ぐきから上のバイオフィーム  
を取る

歯ぐきから上  
歯ぐきから下



患者さんが『ホームケア』で  
コントロールしにくい部位を、

『プロ（＝専門家；歯科医師・歯科衛生士）』  
の手によって隅々まで機械的に清掃する方法。





# いきつけ VS かかりつけの 歯科医

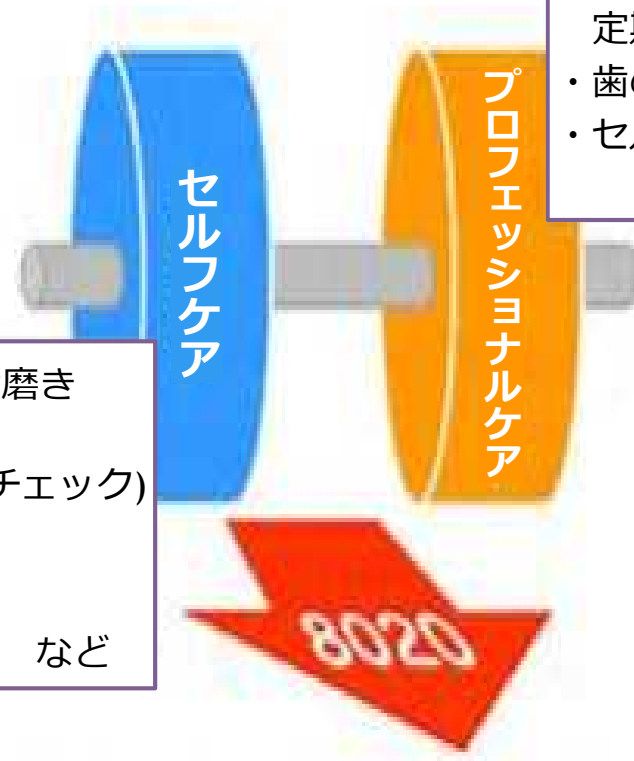
## ① 「行きつけの歯科医」

痛くなった時にだけ、治療に行く歯医者



## ② 「かかりつけの歯科医」

治療だけではなく、お口の健康を維持するために行く歯医者



- ・ 日常の歯磨き
- ・ 自己観察 (セルフチェック)
- ・ 食生活
- ・ 禁煙

など

- ・ 歯科医院での定期的なチェック
- ・ 歯のクリーニング
- ・ セルフケアの指導など

みなさまは、どちらの歯科医と  
付き合っていますか？

# かかりつけ歯科医がいる人ほど長生き

予防が一番！  
かかりつけ歯科医院で  
定期健診！



## 【追跡調査】

- ① 高齢者13,066人。かかりつけ歯科医がいる人は、いない人に比べて「寿命が長い」
- ② 40～64歳の4,443人。5年間の経過。むし歯や歯周病がない人ほど、「生存率が高い」

《星 旦二教授（首都大学）らによる。多摩市など。2015年。》

## 【考 察】

- ① 口腔衛生によって肺炎などの感染症が予防される。
- ② 歯の維持により食べ物を美味しく味わい、  
栄養素の望ましい消化吸収ができる。
- ③ 歯が残ると審美性の向上、社交性などの維持に寄与し  
外出の促進や自己実現が図られる。

『口腔ケアは全身ケアのきわめて重要な入口であり、

命を延ばすだけでなく、要介護の予防にもなる。』

# 古きをたずねて、新しきを知る……

『健康』は『健口』から……重要なポイントは『予防歯科』

次の世代・若い方へ、ご伝授願います。



丸型ポストのある風景 江ノ島電鉄・極楽寺駅前（鎌倉市）