特集
健康時代―

いつまでも健康でありたい。
そのために重要なのが「口からの健康」。
それぞれの立場の人にお話を伺いました―。

口（くち）は健康の窓口―

口には、食べる、呼吸する、会話するなどの基本的な機能がありますが、それ以外にも、心と体の健康をつくり出す基になっているさまざまな働きがあります。口は全身の健康とも密接に関わっていて「口は健康の窓口」とも言われています。

カルシウムを身近に感じてほしい

カルシウムマン
母子保健推進員
やまもと・くみこ
山本　くみ子さん
（物見西・62歳）

Yamamoto　Kumiko

毎年秋に大野地域で行われる「大野健康を守る集い」などで子どもたちに大人気のキャラクターがいる。その名も「カルシウムマン」だ。

披露される芝居は約20分。最初は弱かった主人公が、カルシウムを摂取し、カルカルマンから変身。野菜シスターズのダンスもステージを盛り上げる。

カルシウムマンに変身するのは母子保健推進員の山本くみ子さん。体を支え、内臓を守る骨を作るカルシウム。その大切さを伝えたいと、推進員の皆さんでアイデアを出し合い、6年前から続けている。

「日本人に一番不足していると言われているカルシウムは、毎日コツコツと摂取することが大事なんです」と山本さん。

子どもたちからの人気も高く、まちで出会った時などによく声を掛けられるという。

「演じる側が楽しんでやらないと、見ている方は楽しめないですからね」。推進員の皆さんは、ステージを楽しんでいるとのこと。

また、普段から推進員として、健診時にカルシウムを多く摂れるおやつ作りなどの栄養指導や各家庭を訪問して子育てをサポートしている。

「カルシウムは小魚だけでなく、ひじき、大豆製品、ゴマ、青野菜にも多く含まれていますので、バランスのよい食事を心掛けてください」。

カルシウムマンは今日も行く。多くの子どもたちに、カルシウムの大切さを伝えるために。

写真右　地域の妊産婦さんやお子さんの健康を見守るサポーター役として活動する母子保健推進員の皆さん。「子どもにも楽しく、そして分かりやすく伝えたい」と、カルシウムマンの芝居を考案した。

ぼくの　わたしの　オリジナル朝ごはん

小学校高学年になると、朝食を食べずに登校する児童が増えます。市では、将来の健康意識を高めるため、２年に１度市内の小学校５・６年生を対象に、７～９月にかけてオリジナル朝ごはんの募集を行っています。

平成25年度は221点の応募があり、その中で大野東小学校５年生の永野友菜（ながのゆうな）さんが最優秀賞に選ばれました。

写真右　「大好きな夏野菜をたくさん取り入れました」という「元気いっぱい！夏野菜たくさん食べよう定食」。かぼちゃごはん、なすと小松菜のおみそ汁、オクラ入り卵焼き、きゅうりのゆかり和え、オクラ納豆が並ぶ。

毎月、歯石を取ることが秘訣（ひけつ）です

8020（ハチマルニイマル）運動達成者
やまもと・ゆたか
山本　豊さん
（廿日市・81歳）

Yamamoto　Yutaka

80歳以上で、自分の歯が20本以上残っている人を対象に行っている8020運動達成者表彰（廿日市地区歯科衛生連絡協議会実施）を昨年11月に受けた山本豊さん。その秘訣（ひけつ）を聞くと「毎月歯医者さんで歯石を取ってもらっていることですね。何か悪いところがあっても最小限で済んでいます」と話します。

妻を10年前に亡くした山本さん。食事には気を付けているのとのこと。出来合いのものは買わず、３食すべて手作りだそうだ。「季節の野菜など、旬のものを使うようにしています」とにっこり。

「元気でいられるのは、仕事とボランティアをしているおかげですね」。現在もシルバー人材センターで働き、青少年育成廿日市市民会議や廿日市老人クラブなどのボランティアを30年以上も続けています。

また、「選手の一生懸命な姿を見るとこちらが元気をもらいます」と、廿日市市陸上競技協会にも在籍し、競技の審判も務めているとのこと。

「人と会話することが楽しいですね。毎日、楽しく過ごすことを心掛けています」と話してくれました。

歯を維持するために
最も大事なのは「予防」。
結果的に治療費も安く済むのです―

佐伯歯科医師会廿日市支部会　会長
かいで歯科医院
かいで・ひろのり
貝出　泰範（やすのり）医師

佐伯歯科医師会廿日市支部会会長、歯科衛生連絡協議会会長、歯のなんでも相談日実行委員会実行委員長などを務め、市民の歯の健康のため日々尽力している。

Kaide　Hironori

歯のことをお話をする際に、皆さんに一番に考えていただきたいことは、「予防」なんです。

いったん悪くなってしまうと、治療しても元に戻るということはありません。なぜなら、詰め物やかぶせ物に歯とまったく同じ材料はないからです。

虫歯になり、詰め物などをセメントで詰めたとしてもセメントは口の中で酸化されるなど劣化して数年もすればまた治療が必要になります。つまり、虫歯にならないのが最も大切なのです。

虫歯をはじめとする歯の病気は、日々の歯磨きである程度予防することができますが、通常のゴシゴシ歯磨きではほとんど期待できません。

歯垢（しこう）は、食べかすではなく、細菌の塊です。そして、歯磨きで磨き残した歯垢が、唾液の中のミネラルや血液と結合して硬くなったものが歯石です。歯と歯茎の境目にできた歯石は石のように硬く、歯磨きだけでは取り除くことはできません。

そしてそのまま放置すると歯石はどんどん増え続けます。また、歯石の表面はデコボコしているために、さらに歯垢がつきやすく、細菌の温床になるばかりでなく、歯肉を刺激して、歯周病の原因となったり、歯周病を悪化させたりします。

こうした歯垢や歯石を確実に除去できるのは、歯科医院での専門的口腔（こうくう）ケアです。これを長く続けるほど効果が高く、年を取るほど大切になります。

私たち歯科医師は、歯垢や歯石を取るために定期的に歯科を訪れることをお勧めしていますが、それは結果的に皆さんの治療費を安く抑え、歯を削ったり失ったりすることが少なくなります。

そして、歯磨きの正しい知識を持っていれば、歯垢をある程度上手に取り除くことも可能です。

佐伯歯科医師会廿日市市部では、「歯のなんでも相談日」（廿日市地域）や、「健康を守る集い」（大野地域）、「さいきハーモニーフェスタ」（佐伯地域）などで歯磨きのポイント指導や健診・相談などを行っています。

楽しみながら健康意識を持つきっかけにしてほしいと考えています。

もう一つ大事なことが「よくかむこと」です。現在は、昔と比べて柔らかい食べ物が増えたことで、あまりかまなくても飲み込むことができます。しかし、一口最低30回はかむようにしたいものです。よくかむことは口の中の健康だけでなく、全身の健康にもたくさん良い影響を与えます。

私たちは口から食べ物を摂り入れて体を作っています。口の中のバランスが崩れると、体内のいたるところに影響を及ぼします。

何より、「健康は口から保たれる」といった意識を持ち続けてほしいと思っています。詳しいことは、かかりつけの歯医者さんに聞いてみてください。

歯のなんでも相談日

とき　6月29日(日)
ところ　あいプラザ
入場無料
内容　歯科医による歯の健診・相談▼歯科衛生士による歯磨きのポイント指導▼栄養士による食事の相談・展示▼歯科技工士による技工物展示▼口臭・歯肉炎チェック▼スポーツマウスガード作成（要参加費）▼フッ素塗布（自己負担有り）など
※参加者には歯ブラシをプレゼント。アンケートに答えていただいた人には粗品を差し上げます

問合せ　健康推進課☎⑳1610