

# 8020推進だより

NO. 3

発行日：平成18年3月27日  
社団法人長野県歯科医師会



8020推進員モデル事業  
岡谷市「かめかむ歯っぴー8020教室」



こども8020推進員育成モデル事業  
「松本市立二子小学校」



中野市「訪問歯科相談」

## — 目 次 —

8020推進員モデル事業「かめかむ歯っぴー8020教室～in岡谷市～」	P2
8020推進員モデル事業「噛みごたえのある料理レシピ」の紹介	P3
こども8020推進員育成モデル授業「松本市立二子小学校」	P4
こども8020推進員育成事業報告	P5
8020推進員育成事業報告（基礎研修会・スキルアップ研修会・懇話会）	P6
8020推進員の活動から	P7
平成18年度歯っぴーながの8020県民大会の開催予告	P8
平成18年度よい歯のコンクール応募者募集	P8

## 8020推進員モデル事業「かめかむ歯っぴー8020教室－in岡谷市－」

岡谷市の8020推進員の有志の皆さんが中心となり、2月15日（火）に岡谷市保健センターにおいて、岡谷市健康推進課、岡谷下諏訪歯科医師会の協力により「噛むことの大切さを中心とした歯の健康講話」と「噛みごたえのある料理の調理実習」による健康教室が開かれ、35名の方に参加していただきました。

### 歯の健康講話 「噛むことについて」 実習講師 8020推進員・岡谷市役所健康推進課歯科衛生士 細川宗子さん

「8020運動」、ご存知のとおり日本では「80歳になっても20本以上の歯を保とう」です。「2080運動」、お隣り韓国では「20歳の時の歯を80歳まで保とう」だそうです。どちらにしても80余年の人生をいかに豊かで元気に暮らすかという観点で、歯の役割は大きいという事ではないでしょうか。また「8020」のもっている意味として別の見方をすれば、以前ある高齢者の方がおっしゃっていた「80歳になっても20歳の気持ちで」という「8020で生涯現役」の精神も欠かせない事だと思います。

さて、8020運動の推進にあたり色々なことが全国的に行われているところですが、岡谷市では先日「よく噛む」をキーワードに、8020推進員が中心になり長野県歯科医師会主催のモデル事業「かめかむ歯っぴー8020教室」が開催されました。「食」・「歯」両面での研修は今までなかなか実現できなかったもので、今回調理実習も含んだ内容で実施できた事は推進員にとっても大変良い機会でした。募集定員を越える35名もの市民の方々の参加もあり関心の高さに驚かされました。推進員から地域へ、地域から家庭へ、8020の運動の輪が広がり実行されたなら、誰もが健康で長生きの人生が送れるのではないのでしょうか。推進員の活躍の場が広がることを期待致します。



歯の健康講話について



噛めかむクッキングの試食

### 調理実習「噛めかむクッキング」講師 8020推進員・管理栄養士 今井郁乃さん

かめかむ歯っぴー教室は岡谷市内の一般公募で集まった35名の参加者で2月15日に岡谷市保健センターにおいて行なわれました。この教室では、よく噛む料理を担当させていただきました。噛み応えのある料理とは昔からある食材が多いように思われます。

主食のご飯には青大豆を入れ浸水して炊く事により白米よりずっと噛む回数が増えます。卵料理は噛まない料理の代表ですがごま油で炒めた切干大根を入れることにより噛む回数が増えます。このようにちょっとした工夫でいつもの食事でも噛む回数を増やすことができます。

今回は、皆さんで調理実習をして、出来上がった料理と一緒に食べましたが、皆さん20分以上かかって食事をしていました。「いつもはこんなに噛んで食べていないよ」「全部食べないうちにお腹が一杯になってしまった」など言いながら食事をしていました。

噛まなくても食べられる食事が増えている今、家族そろって食事をする機会に、噛むことを意識したメニューで食事をするのもいいではありませんか！！

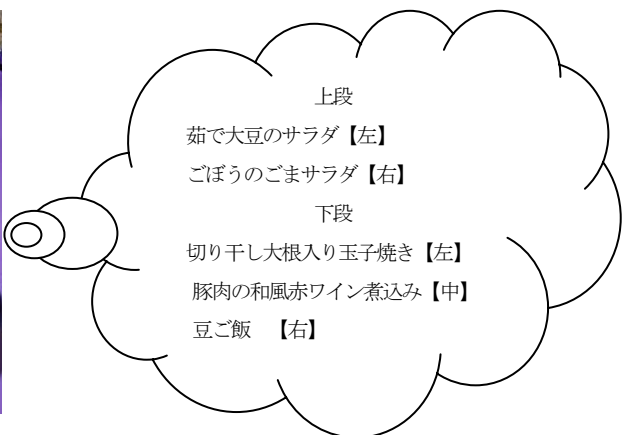
豆ご飯	
(6人分 作り方) 1人分 284kcal Ca 24mg	
米 3カップ	1) 炊飯器に米と五穀米と浸し豆を洗い、酒を入れ好みの分量の水を入れ浸水する。 (前日南におしかけして朝炊飯するのがちょうど良い)
五穀米 大サジ1	
青大豆 50g	
酒 大サジ4	

豚肉の和風赤ワイン煮込み	
(6人分 作り方) 1人分 191kcal Ca 22mg	
豚もも角切り 500g	1) 豚もも肉は3~4cmの角切りにして、塩・こしょうする。 2) こんにゃくは茹で、大きめに食べよくちぎる。 3) れんこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りにして酢水に漬ける。 4) 干しいたげは戻し、いしすきをとる。 5) 厚手のなべにしいたげの戻し汁と赤ワインを入れ沸騰させる。 6) フライパンにサラダ油を入れ豚肉の表面をこんがり焼き、5) のなべに入れしばらく煮る。こんにゃくを入れ煮る。れんこんとしいたげと醤油を入れてしばらく煮る。長芋の皮をおき乱切りにしてなべに入れ、長芋が柔らかくなるまで煮る。 (Ca22mg)
塩・こしょう	
こんにゃく 1枚	
れんこん 300g	
長芋 300g	
干しいたげ 6枚	
赤ワイン 200cc	
しいたげの戻し汁 300cc	
サラダ油 大サジ1	
醤油 大サジ3	

ごぼうのごまサラダ	
(6人分 作り方) 1人分 133kcal Ca 92mg	
ごぼう 240g	1) ごぼうは皮をごきげおき、5cm長さのせん切りにして、酢水に漬す、そのまま好みの固さに茹でる。 2) ハムは半分切ってから、せん切りにする。 3) 水気を切ったごぼうとハムを [ 内の調味料で和える。
ローズハム 60g	
白すりごま 大サジ4	
マヨネーズ 40g	
薄口醤油 大サジ1/2	
酢 大サジ1/2	

切り干し大根入り卵焼き	
(6人分 作り方) 1人分 169kcal Ca 77mg	
卵 6個	1) 切り干し大根はさっと洗い、ぬるま湯で戻して1~2cm長さに切る。 2) サラダ油は2cm長さに切る。 3) ボールに卵を割りほぐし、酒と塩とこしょうで味をつける。 4) フライパンにごま油を熱し、切り干し大根を炒めサラダ油、桜エビの順に入れて炒め、[ 内の調味料で味をつける。冷めたら3) に入れ混ぜる。 5) フライパンにサラダ油を熱し、卵を一気に入れ半熟になるまでかき混ぜてから形を整えて焼き、表面が等しいたら、裏返して同じように焼く。
酒 大サジ1.5	
塩 ミニ1	
こしょう	
切り干し大根 戻して 40g	
サラダ油 40g	
桜エビ 10g	
ごま油 大サジ1	
醤油 大サジ1/2	
酒 大サジ1/2	
塩 ミニ1	
こしょう	
サラダ油 大サジ2	

茹で大豆のサラダ	
(6人分 作り方) 1人分 151kcal Ca 96mg	
大豆 40g	1) 大豆は一晩浸水してもし、好みの固さに茹でる。茹でるのが大変ならば茹で大豆を利用。 2) とまとは皮を湯むきして種を取り、15cm角に切る。 3) きゅうりは縦に4等分して1cm厚さに切る。 4) かまぼことチーズは1cm角に切る。 5) [ 内の調味料を合わせてドレッシングを作る。 6) サラダ葉を敷き、1) ~4) を和えてのせドレッシングをかけ松の実をふる。
とまと 大1個	
きゅうり 1本	
チーズ 60g	
サラダ菜 1/2株	
松の実 30g	
かまぼこ 60g	
サラダ油 大サジ 2	
酢 大サジ 3	
こしょう 少々	
塩 ミニ15	





## こども8020推進員育成モデル授業「松本市立二子小学校」

二子小学校ではこども8020推進員ノートを使った授業の後に卵を使った、むし歯のでき方実験が行われました。お酢の中につけた卵の殻の表面にどんな変化が起こるのか、またそれを防ぐ方法について勉強しました。お酢の酸によって硬い卵の殻が溶け出す様子や、フッ化物を殻に作用させておくことで、溶けるのを防げる様子などを観察しました。



写真の説明  
卵のからが酸に溶ける様子を観察しています。



### こども8020推進員に期待！

長野県教育委員会保健厚生課教育支援主事 岡本伴子さん

現代の子どもたちには、自ら積極的に考え、判断し、その自分の考えを表現し、行動できる力を養うことが求められています。歯科保健においても同様であり、ことに年齢とともに、給食後の歯磨きができなくなったり、むし歯の治療が進まなかったりという状況が見られることから、いかに健康的な生活を実践する力を育むかが課題となっています。

そんな中、「こども8020推進員」の活動は、子どもたちにとって様々な角度から歯科保健を捉え、自らの生活を見つめ直すだけでなく、知識を自身の健康管理のための行動に結びつけていけるよい機会となると思います。特に「推進」という活動は、子どもたちが歯科指導を受けるだけではなく、自ら校内の他学年や家庭、地域に広めることによって知識が自分のものとなり、達成感と自信が培われる活動ではないかと思われます。より子どもたちが自分を認めることができ、今まで以上に自分を大切に思う心が育っていくようになるのではないのでしょうか。

まだ平成17年度から始まったばかりの活動ですが、子どもたちのこのような経験から、将来を見据えた「生きる力」「人間力（社会、地域で実践できる生きる力）」が育つことを期待しています。



## こども8020推進員育成事業報告

### 新しい仲間～こども8020推進員(小学生677名)

平成17年度8020推進特別事業で新たに「こども8020推進員の育成」が始まりました。こども推進員とは、こどもの頃から歯を大切にする生活習慣を培い、こどもの「生きる力」を育み、そのままその後の生活習慣病予防の実践につなげていくという目的を持っています。まずは、こどもたちに、この「8020運動」を理解してもらい、その後に、「推進員」として、家族や下級生に、歯の大切さを伝えてもらえることができれば、「8020運動」が広く国民運動・県民運動として浸透していく、強力な推進力になることを確信しています。

17年度はよい歯の学校コンクール受賞校の中からモデル校を9校選定して研修会を受けていただきました。学校の規模もいろいろでしたが、非常に好評であったと感想をいただいています。677名の新しい仲間の活躍を非常に期待しています。

#### モデル校9校での実施結果

学校名	認定者数
平谷小学校	6
通明小学校	135
古間小学校	69
二子小学校	66
八坂小学校	45
赤穂南小学校	93
浦里小学校	66
金沢小学校	47
岩村田小学校	150
計	677



こども8020推進員ノートは、長野県歯科医師会ホームページでご覧になれます。【アドレス <http://www.avis.ne.jp/~iha/>】

### こども8020推進員の感想文が届いています（おともだちとおうちの方の声より）

今日、4時間目に菅沼先生が「歯について」の授業をしてくれました。特に覚えているのは、味覚のことです。舌には、味を感じる場所があることが分かりました。舌の先の方はしょっぱいを感じます。まん中へんは、あまさを感じることができます。おくのわきの方は、すっぱいことを感じることができます。このことは、一番覚えてあります。あとだ液でガンの予防ができることを知りました。もう一つは、歯のあるネズミと無いネズミの物を見つける早さのことも知りました。歯のあるネズミは、すぐに見つけたけど、無いネズミはいろんなところを歩いてやっと見つけました。歯がないと、頭が働かないことも分かりました。いろんなことを知ることができてよかったです。（赤穂南小学校の生徒さん）

話を聞いたり実験してみたら歯の大切さがよくわかった。80歳になっても自分の歯を残して、おいしい物を食べたいと思った。日本で初めてのガムの実験ができて本当によかった。すごくわかりやすくてよかったし、いい勉強になったのでよかったです。（平谷小学校の生徒さん）

あまり歯のことを知らずにいたので、こんなことがあるんだなどわかったことがいっぱいでした。ジュース体験をした時「うわっ！こんなに砂糖が入ってるの！」と思いましたので、お菓子やご飯を食べた後は必ず歯みがきをしたいなと思いました。（通明小学校の生徒さん）

歯について勉強した事、心に残った事を忘れず自分の歯を大切にしてください。お母さんも小学生の時に歯の勉強をしたかったです。そうすれば今よりずっときれいで丈夫な歯があったと思います。歯の学習ができて良かったね。（PTAの方より）

## 8020推進員育成事業報告（基礎研修会・スキルアップ研修会・懇話会）

### 8020推進員育成研修会 開催結果

会場	開催日時	参加人数	認定者数
長野保健所	11月24日（木）	29	29
北信保健所	10月20日（木）	19	18
上田保健所	11月17日（木）	21	19
佐久保健所	11月9日（水）	18	18
松本保健所	11月24日（木）	41	41
木曾保健所	10月27日（木）	23	23
大町保健所	10月27日（木）	58	58
飯田保健所	10月26日（水）	34	34
伊那保健所	12月13日（火）	18	18
諏訪保健所	10月12日（水）	37	37
計		298	295

### 8020推進員スキルアップ研修会・懇話会 開催結果

会場	開催日時	参加人数
長野保健所	12月15日（木）	24
北信保健所	11月24日（木）	27
上田保健所	12月15日（木）	9
佐久保健所	12月8日（木）	13
松本保健所	12月15日（木）	28
木曾保健所	11月24日（木）	21
大町保健所	11月24日（木）	46
飯田保健所	11月16日（水）	23
伊那保健所	1月17日（火）	19
諏訪保健所	11月10日（木）	20
計		230

今年度は新たに295人の推進員の皆さんが誕生いたしました。昨年までの385人の皆さんと共に地域の皆さんに歯科保健の話題を提供していただきたいと思います。

8020推進員の皆さんからの活動記録報告書を受け付けておりますので、皆さんの行った活動をご紹介します。長野県歯科医師会への連絡には研修会時にお渡しした返信用封筒等をご利用ください。

### ワンポイントアドバイス — 歯ブラシの選び方 —

皆さんからの質問の中で多くあがったものに、「歯ブラシの選び方は？」という質問がありました。そこで標準的な歯ブラシの選び方をお話します。

まず、ブラシの大きさですが、小さいものがお勧めです。ブラシを横にして上の前歯2本分、縦にして1本分くらいです。

次に硬さですが、これは個人差がありますので、自分に合う硬さを専門家（歯科医師、歯科衛生士）に選んでもらってください。歯肉（はぐき）の強さは個人によって違います。

適正な歯ブラシを選ばないと、歯肉を傷つけ、痛めてしまいます。また、歯ブラシの選び方も大切ですが、正しいブラッシングの仕方もより大切です。

かかりつけの歯科医院で歯ブラシも含め、ご自分に合ったブラッシングを見つけてみてください。





## 8020推進員の活動から

### 「噛むことの大切さ」 食生活改善推進協議会会長 原 楨 さん

昨年施行された食育基本法に基づき、食育基本計画が三月末に策定される。2010年迄に小学生から若者男性の朝食欠食の解消、肥満防止等国民の食生活改善と健康増進を目指し達成する数値目標が盛り込まれている。

近年、食生活の洋風化が進み1回の食事に要する時間や咀嚼回数もだんだん減少してきている。咀嚼は、食べ物の味や触感、温度等さまざまな感覚情報を脳に伝え、学習能力や情緒の発達にも影響している。調査によると食べ物をしっかりと噛む子供の方の知能指数が高いという結果が出ている。

よく噛むと顎からの刺激が満腹中枢に伝わり、暴食を防ぎ唾液の分泌が十分に消化吸収が良くなる。1口30回は噛むと良い。朝食は体の活動のスイッチ、最初の栄養補給源なのです。朝食をおいしく食べるためにも、食べること「お口の門限は遅くとも夜九時と定めたい」と私たちは、地域活動を通じて県民に伝えています。



### 飯田市食生活改善推進協議会 浦野 由子さん

最近機会ある事に書くことに大切さを説く書や話を見聞きするようになりましたが、私が子育ての頃（昭和30年前後～40年代）には「むし歯を防ぎましょう」とは良く聞きましたが噛むことの大切さは見聞きすることは少なかったと思う。

十年ほど前だったか新聞の投稿欄に「食べるのがこんなに大切だとは知らなかった。もっと早くから知りたかった。」と女子高生からの意見が載っていた。また、飯田市の市議会議員（四十代）の最近思うこと」として書かれていた中で「噛むことがこんなに重要であることを知らなかった。」とあった。

これらの投稿や意見を見て、私は考え、ちょうど食生活改善推進協議会の係りとして子供料理教室を開く機会に恵まれていたので、一人でも多くの子供さんに食べるものの大切さや効用を料理のレシピの余白に書き込んで少しでも伝えて行こうと思った。今後もこのような活動を微力ながら続けて生きたいと思

います。活動が広がり、子供の頃からの歯周病やむし歯が少なくなり八十歳になっても自分の歯が二十本以上残っている人が多くなりボケ防止につながればいいと思います。先日の地方紙に「食機能を考える会」が設立されると載っていたいへん喜ばしいことと思いました。



### 中野市役所保健福祉部保健課 児玉 登美江さん

歯が丈夫な人は健康で長生きすると言われていています。これまでは、本当になのかそれはなぜなのか、明らかになっていませんでしたが、最近の科学研究等で実証されつつあります。歯や口腔は全身の健康に深く関わっていることがわかってきたのです。

歯や口腔の健康が生活の質の向上だけでなく、健康寿命を伸ばすことにつながることも明確になってきました。歯科の果たす役割は非常に大きくなってきました。乳幼児健診、学校等での健診を過ぎると検診の機会がほとんどなくなってしまいます。

そこで、中野市では、生まれてから高齢になるまで、各ライフステージに対応した歯科健診、口腔保健をとぎれることのないよう展開しています。子どものむし歯予防に関しては昭和52年から開始したフッ素洗口の実績も上がっており、平成16年度、12歳児のDMFTは0.77本です。また、手薄に成りがちな成人期においても40歳、50歳、60歳、70歳の歯周疾患検診、基本健診にあわせての歯科健診等を行っています。結果についても個々の状況に合わせて相談しています。しかし、歯の健康については、まだ関心が低いことも現状です。このような活動を通じて、いろいろな機会をとらえ意識的に8020を推進していこうと考えております。



## 平成 18 年度 歯っぴーながの 8020 推進県民大会の開催予告



【昨年度講師山本麗子さんとの座談会】



【昨年度よい歯のコンクールの表彰式】

### － 開催内容 －

(趣旨) 21世紀の長野県民の歯科保健推進のため、8020運動推進の賛同者が一体となり県民の「歯の健康」保持と増進に寄与する。

(テーマ) 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」

(開催日時) 平成18年6月8日(木)

(場 所) 長野市若里923-1 「長野市若里市民文化ホール」

(参加対象者)8020推進員、市町村・保健所・教育関係者、PTA 関係者、介護保険関係者、幼稚園・保育園関係者、一般等

(日 程) 13:00～13:40 式典・表彰

(よい歯のコンクール、歯科保健文化賞表彰)

13:45～15:00 歯科保健活動報告

15:10～16:50 特別講演

テーマ「噛むこと、食べること、生きること」

講師 料理研究家 歯学博士 田沼 敦子 先生

※ 参加案内は、長野県歯科医師会から4月下旬に市町村、保健所、関係団体等にご通知致します  
問合せ先 長野県歯科医師会事務局【下段参照】

## 平成 18 年度 長野県民よい歯のコンクール応募者募集

### 【母と子の部】

- 応募資格 平成17年4月1日から平成18年3月31日までの間に、3歳児歯科健康診査を受診した幼児とその母親で、健康な歯をお持ちの方。
- 応募方法 市役所・町村役場の保健担当課へお申し込みください。
- お問い合わせ先 長野県庁衛生部保健予防課  
TEL 026-235-7150

### 【高齢者の部】

- 応募資格 平成18年3月31日現在80歳以上で、20本以上自分の歯を有していて、お口の手入れが行き届いている方。
- 応募方法 最寄の歯科医院へお申込みいただくか、下記事項を記入のうえ、FAX又はハガキにより、住所、氏名、年齢(生年月日)、電話番号、職業をご記入のうえ長野県歯科医師会へお申込み下さい。
- お問い合わせ先 長野県歯科医師会【下段参照】

### － 8020推進員の皆さんからの活動報告を募集しております －

17年度 [3月末] までの活動を長野県歯科医師会事務局宛にご提出下さい。

〒380-8583 長野市岡田町96 社団法人長野県歯科医師会事務局

TEL (026) 227-5711 FAX (026) 224-1188

E-mail iiha@avis.ne.jp