

# 8020推進だより

NO. 5

発行日：平成19年3月27日  
社団法人長野県歯科医師会

## 目次

山ノ内町から 一般・特定高齢者の方へ「介護予防支援事業」の取り組み	P1
「食育と歯の健康～レシピの紹介」について	P2
平成18年度8020運動推進特別事業報告	P3
長野県歯科保健研修会を開催	P4
平成19年度 長野県民よい歯のコンクール応募者募集	P4

## 山ノ内町から 一般・特定高齢者の方へ「介護予防支援事業」の取り組み

山ノ内町地域包括支援センターにおいて、12月から1月にかけて、介護予防支援事業の一環として一般・特定高齢者の方を対象にした「お口のリフレッシュ教室」(全4日間)が開催されました。

高齢者の健康維持を目的とした介護予防支援事業への取り組みは各地で実施されておりますが、今回の受講者は、町健康検診で介護予防の観点から、口腔内の維持向上が有効として選ばれた9名を対象に行われました。

平成18年度 「お口のリフレッシュ教室」日程

月日	時間	項目
第1日目 12月7日(木)	13:30~13:45	開講式
	13:45~15:00	アセスメント
	15:00~15:30	歯科講話・まとめ
	15:45~17:00	カンファレンス
第2日目 12月11日(月)	13:30~14:30	栄養指導
	14:30~14:50	歯科講話
	14:50~15:25	個別対応・集団対応・まとめ
	15:30~16:00	カンファレンス
第3日目 12月19日(火)	13:30~14:00	ゲーム
	14:00~14:30	歯科講話
	14:30~15:10	個別対応・集団対応
	15:10~15:30	ゲーム・まとめ
	15:30~16:00	カンファレンス
第4日目 1月11日(水)	13:30~14:30	アセスメント
	14:30~15:30	茶話会・まとめ
	15:30~16:00	カンファレンス

口腔内は、プライベートな部分であり、自分の歯がなければ、参加する意味がないと思う方が多いせいか最初は参加者が集まりませんでした。しかし、歯科医師をはじめ、歯科衛生士、管理栄養士など様々な職種の方のご協力を得て、充実した内容の教室を実施することができました。

参加者の方も「ご飯がおいしく感じられるようになった。」「口の働きは、脳への刺激にも良いことを初めて知った。」など大変満足された様子でした。

この教室を通じて、口腔機能に関心はあってもなかなか相談できずにいる高齢者が多いのではないかと感じました。

これからも、様々な機会を通じてより多くの高齢者に口腔機能向上の指導をしていきたいと思っております。

山ノ内町地域包括支援センター  
保健師 木戸 千春さん



## 「食育と歯の健康～レシピの紹介」について

山ノ内町の介護予防支援事業「お口のリフレッシュ教室」の栄養指導（講師 山ノ内町徳竹栄養士）と地元食生活改善推進協議会による「お年寄りのためのレシピ(調理法)」をご紹介します。

### れんこんの落とし揚げ

おろしたれんこんは、もちもちした食感が出ます。

《材料》(4人分)

れんこん	500g
きくらげ	10～12枚
ぎんなん(水煮缶)	8個
酒	小さじ4
塩	小さじ2/3
卵	2個
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜

#### — 作り方 —

- ① れんこんは厚めに皮をむいて酢水(分量外)にしばらくつけ、水気を拭いてすりおろし、水気をしぼっておく。
- ② きくらげは水につけて戻し、硬いところは切り落としてせん切りにする。
- ③ ぎんなんは1粒を2～3個に切る。
- ④ ①に②、③と酒、塩、溶き卵、片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 揚げ油を170から180℃に熱し、④を木くらげで大さじ2くらいすくって押し出すように脂をいれ、返ししながら色よく揚げる。
- ⑥ ⑤の油をよくきり、お皿に盛り、レモンを添えて出来上がり。

1人分 エネルギー：203kcal 食物繊維：4.4g



片栗粉でまとめているので、噛む力が衰えた方も飲み込みやすいです

### ミルクくずもち

《材料》(4人分)

粉寒天	1袋(4g)
牛乳	カップ2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜
砂糖	50g
ブルーベリージャム	大さじ4

#### — 作り方 —

- ① 寒天は、カップ1の水で溶き、火にかけ、かき混ぜながら2～3分沸騰させる。
- ② 片栗粉に牛乳と砂糖を加えて溶き、①に加え、中火でかけながら木べらでよく混ぜ合わせ、しっかり練る。
- ③ ②をボウルなどに移し、冷まして固め、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 大き目のスプーンですくって器に盛り、ブルーベリージャムをかける。

1人分 エネルギー：159kcal 食物繊維：112g



ブルーベリージャムで酸味が出るので、だ液の分泌がよくなり飲み込みやす

岡谷市「かめかむ歯っぴー8020教室の「噛めかむクッキング」の中からレシピのひとつを紹介いたします。昨年度の8020運動推進特別事業「8020推進員モデル事業」として岡谷市で実施した教室を、岡谷市健康推進課と岡谷市下諏訪歯科医師会の企画として発展した取り組みが、日本テレビ「ご存知ですかー歯の健康情報番組」(平成19年2月20日放送)で紹介されました。詳しくは、長野県歯科医師会のホームページに掲載してあります。

### 根菜ころころスープ

大根	100g	水	400cc
ごぼう	60g	昆布	少々
人参	80g	牛乳	300cc
レンコン	80g	酒	大さじ1
エリンギ	80g	みりん	大さじ1
豆腐	100g	味噌	大さじ2
長ネギ	50g		



すべての材料を同じ大きさの角切りにします。スープの具は、薄切りや千切りにすることが多いですが噛みごたえのある根菜類やきのこは、角切りにすると食べやすく、歯ごたえも出てよく噛むす。同じ食材でも、切り方の工夫で「かみかみメニュー」になります。

岡谷市健康推進課 栄養士 北澤 直子さん

#### — 作り方 —

- ① 大根、人参、ごぼう、レンコン、エリンギ、豆腐は1.5センチ角の角切りにする。ごぼうとレンコンは、切った後、酢水に侵す。
- ② 長ネギは、小口切りにする。
- ③ 昆布でだし汁を取る。
- ④ ③へ大根、にんじん、ごぼう、レンコンを入れて火にかける。火が通ったらエリンギを入れ、味付けをする。
- ⑤ 牛乳、長ネギ、豆腐を入れ、ひと煮立ちさせる。

1人分 エネルギー：119kcal カルシウム：140g

## 平成18年度 8020運動推進特別事業報告

### 8020推進員育成基礎研修会

8020推進員育成事業も3年目を迎え、平成18年度は356名が認定され、平成16年度385名、17年度295名と併せて千名以上の8020推進員の方々が県内各地で活躍しておられます。

今年度の育成基礎研修会は、8020推進員テキストに基づく講義のほかに「噛むことの重要性」を認識していただくため「咀嚼力測定」、「よく噛めない体験」、「高齢者の口腔ケア」の実習を行いました。



### 平成18年度 育成基礎研修会

会場	開催日時	認定者数
長野保健所	12月13日(水)	27
北信保健所	12月18日(月)	55
上田市中央公民館	12月14日(木)	33
佐久保健所	12月13日(水)	48
松本保健所	12月7日(木)	41
木曾保健所	1月17日(水)	15
大町保健所	12月7日(木)	33
飯田市伊賀良公民館	12月12日(火)	23
伊那合同庁舎	12月6日(水)	21
諏訪保健所	12月14日(木)	37
計		333

### 8020推進員スキルアップ研修会

今年度のスキルアップ研修会は、「噛むことの重要性」をテーマに、「調理実習と歯の健康」という内容で実施いたしました。講義を行った歯科医師と8020推進員や行政の栄養士さんの「噛むことに配慮したレシピ」による調理実習が行われ、受講者の皆さんには、噛むことの大切さが実感できる料理を試食いただき、「食育」と「よい歯でよく噛むこと」の大切さを体得していただきました。

### 平成18年度 スキルアップ研修会

会場	開催日時	修了者数
長野保健所	2月14日(木)	33
上田市中央公民館	2月28日(水)	11
松本合同庁舎	2月15日(木)	30
飯田市伊賀良公民館	2月13日(火)	32
諏訪市働く婦人の家	2月6日(火)	20
計		126

### こども8020推進員育成事業

長野県よい歯の学校表彰応募校の中から選出したモデル校7小学校の協力を得て事業を実施しました。

各小学校とも、日頃から熱心な歯科保健指導を実施されており「こども8020推進ノート」による学習のほか、各校において養護教諭と学校歯科医の協力により創意・工夫された授業を実施していただきました。

大人になっても「歯の大切さ」を意識し、いつまでも健康を保つために「歯の健康管理」をして継続して欲しいと願って、こども8020推進認定証とバッジを交付しました。

### 平成18年度 こども育成事業

こども推進員モデル校名	学年	認定者数
大鹿村立大鹿小学校	5年	9
飯山市立飯山小学校	5年	90
安曇野市立明南小学校	5年	50
佐久市立中佐都小学校	5年	49
上田市立丸子北小学校	5年	95
諏訪市立四賀小学校	5年	59
茅野市立湖東小学校	5年	30
計		382

## 学校歯科保健研修会を開催

講演「親子で育てる脳システム～前頭葉と扁桃体」から 諏訪東京理科大学 篠原菊紀教授

平成19年1月23日に松本市中央公民館において、学校歯科保健の推進を目的として歯科医師、養護教諭、教育関係者など約120名が参加し、学校歯科保健研修会が開催されました。講演では、諏訪東京理科大学教授篠原菊紀先生の「親子で育てる脳システム～前頭葉と扁桃体」と題して次のような講演がおこなわれました。

### 【講演要旨】

前頭葉は、我慢したり、人の気持ちを感じ取ったり、自分の意思を決めたり、気持ちや記憶のコントロールをつかさどる「知」と「情熱」の中枢であり、人間は猿の3倍あり、脳の30%を占め、環境の影響を強く受けるとともに発達で節目で不安定になりやすいのです。

また、遺伝との関係も弱く、統合領域では加齢とともに萎縮しやすい。学童期では「キレやすい」、老年期では、「認知症」と関わっています。

扁桃体は、イヤイヤ回路において、イヤという感情を海馬に伝えてそこからイヤ記憶を呼び出し、さらに、その記録を強化することで、やる気を低下させ新しい発想を出ないようにしていきます。

そこで、前頭葉を発達させたり、衰えさせないようにしたり、扁桃体がイヤイヤ回路にならないようにするために脳のトレーニングが必要なのです。

親子の間では、特に幼児期の脳トレとして「なぞなぞ」や「しりとり」など、昔ながらの遊びが効果をもたらします。子供が分からなくなったとき、前頭葉の活動も低下してしまうが、親が教えてあげることで、子供の前頭葉の活動もあがり、親の活動もあがります。コミュニケーションが前頭葉と扁桃体の発達にもっとも重要です。

脳科学者の間では、「脳と歯・口腔・咀嚼の関連は常識」であること、また、脳を育てるものとして、多品目の食事をとり、よく噛むこと、規則正しい生活、運動が大切です。

## 平成19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18年4月1日から平成19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。
- 問合せ先 長野県衛生部健康づくり支援課  
TEL 026-235-7150

### 【高齢者の部】

- 応募資格 平成19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。
- 問合せ先 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 —  
18年3月末までの活動を長野県歯科医師会事務局宛にご報告下さい。  
〒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 info@naganokenshi.or.jp