

8020運動 20周年 記念式典・シンポジウム 開催される

8020運動の20周年を記念して、2008年12月4日(木)、「8020運動 20周年記念式典・シンポジウム」が開催されました。当日は、まず記念式典が催された後、一般の方々を対象とした記念シンポジウムが開催され、1,000名以上の聴衆が、食と8020運動に関わる講演や体験談などに聴き入りました。

◆日時 2008年12月4日(木) 午後1時00分～4時30分

◆会場 東京・有楽町 よみうりホール

8020運動 20周年 記念式典

午後1時から始まった8020運動20周年記念式典は、全国の歯科医師会関係者、歯科業界関係者等を会場に迎え、新井誠四郎専務理事の司会進行によりはじめられました。まず、箱崎守男日本歯科医師会副会長の開会の言葉があり、その後、8020推進財団の大久保理事長による、20周年記念式典を無事に迎えられたことに対する挨拶がありました(要旨別掲)。

来賓を代表して、厚生労働省医政局歯科保健課長・日高勝美氏より、別掲のような挨拶がありました。

その後、8020運動功労者に対する感謝状の贈呈に移り、8020運動の推進に多年にわたり尽力された功績に感謝を表するため、大久保満男日本歯科医師会会長より感謝状が、サンスター株式会社、パナソニック電気株式会社、ライオン株式会社、株式会社ロッテの4社に贈呈され、盛大な拍手が送られました。

日本学校歯科医会・中田郁平副会長による閉会の言葉をもって、20周年記念式典は、滞りなく進行し、終了しました。

◆式次第◆

午後1時00分～1時30分

司会 新井誠四郎 8020推進財団専務理事

1. 開会の辞 箱崎 守男 日本歯科医師会副会長
2. 挨拶 大久保満男 8020推進財団理事長
日本歯科医師会会長
3. 来賓挨拶 日高 勝美 厚生労働省医政局歯科保健課長
4. 8020運動功労者表彰
5. 閉会の辞 中田 郁平 日本学校歯科医会 副会長



司会 新井誠四郎 専務理事



開会の辞を述べる箱崎守男
日本歯科医師会副会長



式典会場

8020 運動功労者表彰



表彰を受けた企業4社の方々

挨拶

大久保満男

8020推進財団理事長



本日は、全国から関係各位のみなさまにお集まり頂きありがとうございます。始まった当初は「8020」とは夢のまた夢のような話とされていました、予想を上回るスピードで、8020実現に向かって動いています。

この加速された8020運動には2つの大きなエポックな出来事がありました。

ひとつは、平成12年12月1日に8020推進財団が設立されたことです。8020運動を国民運動とする、そしてある意味文化運動として国民に浸透させていくためです。

2つ目は、8020運動の特別推進事業費です。この都道府県行政に出された補助金というものが、全国の8020運動を量的にももちろん、質的に転換させてくれた、きわめて貴重な助成金であったとおもいます。

しかし問題は、これからです。これからは、歯周病を中心にリスクの高い人々を中心に8020に向かって進んでいくためには、私どもの専門領域である、歯科医療との連携が極めて大切であり、その意味で、今後のさらなる運動の展開が極めて大事であると思います。

さらに加えてこのたび、猪谷名誉会長にご就任いただき、青少年の育成を含めたより大きな展開の中で、8020運動を考えていく、ということでしょう。今後ともさらなる40年、50年のために先生方のご理解、ご支援を心からお願いしまして挨拶とさせていただきます。

来賓挨拶

日高 勝美

厚生労働省医政局歯科保健課長



日頃から地域歯科保健の推進にご尽力いただき、あつく御礼申し上げます。

8020運動の推進に多年にわたって尽力され、本日感謝状を受けられる企業各社のみなさまには、これまでのご貢献に深く敬意を表する次第です。

8020をめざす歯科保健計画につきましては、当時の厚生省に設置されていた、成人歯科保健対策検討会で提唱されてから、本年で20年が経過いたしました。現在、8020運動は、国民運動として定着し、歯の健康状態も著しく改善をきております。長寿社会を迎え、成人の歯周疾患対策や、高齢者の口腔ケア推進など、ライフステージに応じた歯科保健対策の充実を図っているところであります。また、近年、歯・口腔の健康と全身の健康の関係が注目され、厚生労働省といたしましても、研究を推進するなど、継続的に施策の展開を進めております。

歯科保健医療に対する関心はますます高まっており、たわみない前進が求められています。このような状況のもと、8020運動20周年記念式典が開催され、さらに、広く国民を対象として、記念シンポジウムが開催されますことは、まことに意義深いものと考えております。ご参集の皆様のご健勝とご活躍、歯科保健の一層の充実向上を祈念申し上げる次第です。



会場前の企業の展示



閉会の辞
中田郁平 日本学校歯科医会 副会長

8020運動 20周年 記念シンポジウム

食と8020運動

～食べる力は生きる力～

平成20年12月4日、8020運動20周年記念シンポジウムが、東京・有楽町のよみうりホールで開催されました。当日は、定員をはるかに超える一般の応募者の方々から抽選で選ばれた、およそ1,000名の聴衆を迎え、主催者の大久保満男8020推進財団理事長の挨拶でスタートしました。



満員の会場

来賓挨拶として、大村秀章厚生労働副大臣から8020運動20周年に対する祝辞がありました（要旨別掲）。また、猪谷千春8020推進財団名誉会長からは、名誉会長就任挨拶が「食べる力とスポーツ」と題して行われました（要旨別掲）。

2時半から、基調講演が食育ジャーナリストの砂田登志子氏により「口福が幸福に・食べ方は生き方」をテーマに行われ、漢字、食に関する歌、ぬいぐるみなどを用いて、ユニークな内容が聴衆を盛り上げました。

ミニトーク「明日を素敵に生きるには」では、エッセイストの安藤和津氏が、自身の介護体験を交えて、健康、食に関する思いを語りました。

パネルディスカッション「食と8020運動～食べる力は生きる力～」では、砂田氏、安藤氏などを交えて、口の健康、歯周病と全身の関係などについて、各パネリストにより活発な意見の交換が行われました。

挨拶

大村 秀章
厚生労働副大臣



わが国におきましては、安心・信頼できる医療の確保と予防の重視がうたわれ、歯科保健対策につきましては、8020運動のいっそうの推進が求められております。

また近年、高齢者や寝たきりの方々への口腔ケアの重要性が高まるとともに、食育との関わり、さらには口腔と全身の健康との関わりなどが注目されております。健康寿命の延伸などのためには、健康の原点とも言うべき歯科保健対策をさらに充実させ、生涯を通じて歯の健康を保持・増進していくことがますます重要な課題になっているものと考えます。

こうした中、食と8020運動～食べる力は生きる力～をテーマに、関係の方々一堂に会されシンポジウムが開催されますことは、まことに意義深いものと考えます。

先ほど大久保会長のお話にございましたように、人間食すること、歯を使って口を使って食すること、ということがやはり一番の基本だと思います。そういう意味で口腔ケアをしっかりやることで、生きる力をつけること、食育、福祉にもつながると思います。

関係者のみなさまの今後のますますのご発展とご活躍を祈念申し上げる次第です。

挨拶「食べる力とスポーツ」

猪谷 千春
8020推進財団名誉会長



名誉会長就任の要請を頂いたとき、私はまだ77歳なのですが、すでにもう20本の自分の歯の持ち合わせがないので、お受けする資格がないと申し上げたのですが、スポーツ人生を通じて、歯の重要性について学んださまざまな経験を生かして、8020運動の推進に協力してほしい旨のお話を頂き、お受けすることにいたしました。

私は日頃からひとつ気になっていることがあります。それは、健康を語る時、非常に大事な消化器のひとつである歯について、あまり取り上げられていないということです。先月マレーシアで開催された、生涯スポーツの世界会議に出席してまいりましたが、そこでも残念ながら歯のケアに関しては、一切ふれられませんでした。私は健康には歯は欠かすことのできない、もっとも重要な体の一部であることを強く主張し、次回から議題の中に、歯のことも必ず取り入れるよう、強く要請して帰ってまいりました。

さて、いまからちょうど50年前、オーストリアでスキーの選手権に出場したとき、むし歯が突然痛み出しました。最悪の状況でレースに臨み、なんとか痛み歯を食いしばって6位入賞を果たしましたが、その経験を踏まえて、日頃からのデンタルケアがトレーニングと同じようにいかに大事かということ、若いスポーツ選手たちに力説し続けています。

人間なにごととも小さい時から始めるにこしたことはありません。私は2歳のときからスキーを履かされましたが、デンタルケアに関しても同じことかといえます。8020運動の目的を達成するためには、日頃幼児のときから歯のケアを進めるのが大事です。

人々の幸せにつながるこの素晴らしい8020運動を世界的に広めていく価値はオリンピック運動に勝るとも劣らないものが十分にあると、私は確信しています。

◆基調講演

口福が幸福に・食べ方は生き方

食育ジャーナリスト 砂田登志子 氏

食という文字は人に良い・人を良くする、ということ。食は命であり、食べ方は生き方です。

育てるといことは、命をリレーしていく姿です。背、腹、腕、心臓、肝臓、すべて食べたものからできています。妊娠中のお母さんはへその緒からアルコールが入ります、タバコを吸うとダイオキシンが入ります、だから気をつけましょう。私たちの体は未来をリレーしていく、命をリレーしていくのですから。

楽しく食べるとはどういうことでしょうか。週1回でも一緒に仲良く話しながら食べることがとても大切です。そして千回噛む人と十回噛む人と、どちらが健康でしょうか。子どもにむし歯、歯周病、歯がない子がふえています、もっと噛むようにしましょう。

70年代から80年代に、欧米では食べ過ぎ、肉が多すぎる食事が問題になりました。これは日本のメタボリックシンドロームにあたります。日本でもいま同じことが起きています。これまで、食の安全教育がい



かに遅れていたかに私たちは気づきました。食の安全学習と健康投資は21世紀の大切な政策です。

3年ほど前話題になった日本の食文化に関する2冊の本があります。『TSUKIJI』（Theodore C.Bestor 著）と『WASHOKU』（Elizabeth Andoh 著）です。世界は日本食を評価しています。もっと日本食を大切に、評価しましょう。

食べ物が選べる人は健康が選べる、幸せや人生が選べるのです。いろいろなところと手をつないで協力しあって、これからも食育運動を続けていきたいです。

◆ミニトーク

明日を素敵に生きるには

エッセイスト 安藤和津 氏

脱脂粉乳のおかげでカルシウムを摂れたせいか、むし歯で痛くなったことはないんです。母からも祖母からもよく噛んで食べなさい、といわれていました。

私は母の介護を10年くらいやっていた。生きること食べることに噛むことがすべてつながっているということ、母の介護をとおして実感しました。昔から丈夫な歯を持っていた母は、生前、8020推進財団から表彰をされたほどです。ところが、誤嚥が原因で肺炎をおこし、経管栄養になって2か月で歯がたがたになってしまいました。それほど噛まないことが歯にいかにも悪いか、ということがよくわかりました。

いまの若い人たちは硬いものを噛まないようですね。でも噛みしめることは大切です。昔は今の何倍も噛んでいたと聞いています。また、孤食が多くて、朝ご飯を食べない子どもが多いのです。やはり、ちゃんと自分でご飯を作って、母の愛情の味の元をつくり



たい。愛情を若い人にバトンタッチしたいです。私はできるだけ家族揃って食べています。

素敵に生きるにはフィナーレが大事だと思います。歯は底力、本当に我慢の時ぐっと奥歯をかみしめる、そしてつらいことを頑張って乗り越えてそれを幸せにつなげていきたいです。

◆パネルディスカッション

食と8020運動

～食べる力は生きる力～



歯が抜ける原因

川口 日本人の歯が抜ける原因は、むし歯 43.4%、歯周病が 41.8%、その他です。むし歯は歯そのものの病気、歯周病は歯を支えている部分の病気です。これが歯が抜ける2つの大きな原因です。むし歯はすべての年齢の原因となりますが、歯周病は40歳以上の成人の歯が抜ける大きな原因です。

前野 歯周病が歯だけではなく健康に及ぼす影響についてはどうでしょうか。

川口 歯周病は口の中の歯周病菌によって発症します。細菌がバイオフィルムとなって歯の周りにべたっとくっついてその中に歯周病菌がたくさんいます。バイオフィルムはぬるっとした細菌のかたまりです。水でゆすいだだけではとれません。ゴシゴシと歯ブラシでこすらないととれません。ハミガキをきちんとして歯をきれいにするということが、歯周病を予防するのに大変重要です。

前野 メタボとか糖尿病との関連についてはいかがですか。

川口 歯周病の場合は影響が口の中だけではなく、全身の健康にもいろいろ影響します。汚れた口に歯周病菌がたくさんいると、細菌が直接に臓器血管に入り込んで、肺炎や心筋梗塞を起こしたり、歯周病菌による炎症反応物質ができて、血液を介して全身にまわり、たとえば糖尿病、子どもの早産など、体にも影響があります。

肺炎の原因は、寝ている間に細菌

を唾液に混じって飲み込んでしまう、高齢になると肺炎が多いですが、やはり口の中の汚れが多くなってからです。また、糖尿病の人は歯周病になりやすい、また、歯周病があると血糖値のコントロールが難しくなります。糖尿病と歯周病は、両方が関連しています。歯が抜けるだけでなく、身体にも影響を与えるので、歯周病は予防しなければならない病気です。

前野 歯周病を防ぐ方法についてはいかがでしょう。

川口 歯周病の予防には歯みがきが大切ですが、では、実際にどこをきちんと磨かなければいけないのか。歯周病は最初、歯と歯の間のところから腫れてきます。初期の段階で見つけてほしいですね。健康な場合は歯と歯の間がピンク色で三角形にとがっています。そして歯肉が引き締まっています。歯周病になると腫れて出血してきます。しかし歯ブラシで血がでて、磨いていけばきれいに健康になります。歯みがきは治療だけでなく、予防にもなります。

歯みがきをするときは、口の中を鏡でチェックしましょう。その時に唇をめくってよく見てください。むし歯も歯と歯の間が最初は白くなってきます。こういうところを自分で初期段階で見分ける目をもって、悪くなる前に歯医者さんに相談してほしいです。

前野 もし、80歳で20本揃っていない方には何かアドバイスはありますか。

川口 奥歯でしっかり噛むには、歯が抜けた場合には、入れ歯を入れた

り、ブリッジ、インプラントなどの歯科治療をして奥歯でしっかり噛めるようにすれば問題ないと思います。

大久保 いくつかの地域で、60歳、70歳、80歳の人たち、この8年間で、ずっと同じ人の歯と身体の変化の調査をしています。8020を達成した人は、8年間に亡くなる方は少ない、病気になる方も少ない。もっとすごいのは、1本も歯がない人でも、入れ歯を入れてちゃんと噛めるようにいつも努力している人は健康度が高いというデータが出ました。

前野 8020が難しい人でもあきらめずに、ということですね。

安藤 歯を磨く時に必ず毎食後磨いたほうがよいのか、歯ブラシの形態とか、液体でうがいとか、そういうところをうかがえますか。

効果的な歯みがき

川口 一般的には、毎食後3分以内に磨きましょうと言われます。もちろん、エチケットとむし歯予防のためですが、いい加減に1日何回磨いてもあまり効果はありません。丁寧に磨くことが大事です。自分に合った磨き方を若いうちから歯医者さんで歯科衛生士の方に習っておくと非常に口の健康にいいと思います。

猪谷 このごろの若い選手はオリンピックを楽しめます、という人が多い。しかし私の時代は、石にかじりついて勝ってくる、というものでした。運動選手は強い身体が必要で、そのためにはいろいろなものを食べなければなりません。やはり丈夫な歯がなかったら、どんな技術

パネリスト



大久保満男
日本歯科医師会会長



猪谷千春
8020推進財団名誉会長/
国際オリンピック委員会
副会長



砂田登志子
食育ジャーナリスト



川口陽子
東京医科歯科大学大学院
健康推進歯学分野 教授



安藤和津
エッセイスト

コーディネーター



前野一雄
読売新聞東京本社
編集局医療情報部長



を持っていても、世界で勝つということは難しいと思います。

前野 介護する立場としてもっとしてあげたいこともあったと思いますが。

安藤 命の湧き出る力は「食」しかないと思います。母の最後の時に、天ぷらという言葉で酸素濃度が上がったということがあり、人間の食べることが生きることに繋がるというのをあの時実感しました。歯がある間、一食一食をかみしめて生きていくということが大事だということをお母から教わりました。だから食事はできるだけ家族揃って過ごすようにしています。

砂田 アメリカの知識階級では、BSE問題をきっかけに菜食がかなり浸透しています。菜食を強制するわけではありませんが、日本は食の60%以上輸入に頼っています。国際化・グローバル化の中で、日本も食生活や健康教育がどうあるべきかすべての人が考えなければなりません。

大久保 効率性を求めすぎることには問題で、BSEもそうした過程で起こってしまったことです。

セルフケアについて ～かかりつけ歯科医～

川口 歯を自分で毎日チェックすることは必要です。でも、見えるところは限られてますから、奥歯や歯の裏側はよく見られません。ですから、悪くなくても歯医者さんに通って、定期健診を受けてください。

大久保 今は「かかりつけ」歯科医といって、自分の歯をわかってもらっている歯科医院を選んでそこに通い

続けること、それが大事でしょう。かかりつけ歯科医を持つと、8020にもつながりますし、義歯の人もいい状態で義歯が入れられるようになります。かかりつけ歯科医をもって、歯科医と協力しながら、自分の口の健康を守り、同時に全身の健康も守っていくことが大事ですね。

安藤 私もかかりつけ歯科医を持っています。私はむし歯で痛くなったことはないのですが、うらやましがられます。私は半年に1回は歯医者さんへ行きます。

川口 ご自分の歯が全くない人もいますが、歯がないから歯医者へ行かないでいいわけではないのです。入れ歯の調子や、粘膜をみたりしますので、ぜひ行ってみてください。

大久保 人間の文化としての「食」、基本的に生きるための「食」、この2つが食の大きな基本だと思いますので、これからも国民の皆さんの健康を守るために頑張っていきたいと思っています。

猪谷 若い世代を心配しています。背丈は高くなり、手足も長く、西洋人風になってきていますが、ひとつ欠けていること、それは体力がない、ということです。今の若い人が50代、60代になった時、果たして歯が何本残っているのか、ということです。大人になってから歯のケアをしても遅すぎますから、ぜひ子どもの時からきちんと歯科医院へ行って丈夫で健康な歯を作るように努力していただきたいです。

安藤 よく噛むことは、ダイエットに本当にいいんです。噛んで脳が満たされるとお腹一杯という感覚になるらしいので、メタボリックを避けるためにもよく噛む、よく噛むためにはちゃんと歯のケアをしなければなりません。ダイエットには食費をかけないで、よく噛むことでみんな健康づくりをしていきたいです。

食べる喜び味わう喜び

砂田 「食」は命です。食べ方は生き方です。料理は心です。できるだけ手作りの料理をしてください。食べる喜び、味わう喜びを体験してほしいです。

川口 おいしく食べるためには歯が大切ということでお話しをいたしました。実は食べるためには、歯だけでなく他にも大切なものがあります。それは口の中の舌、ペロです。ペロが動かないと食べ物を歯の上に運ぶことができません。味わうのも舌の味覚です。そして唾液です。唾液に食べ物の味が溶けて味覚として感じられます。

セルフケアと歯科医院での健診、この2つでお口の健康を守ることができます。またおいしく食べられるし、人とも楽しく話せるし、そして全身の病気の予防にも繋がるということで、今日のお話を家庭で実践していただき、さらに家族の人にも伝えていただきたいと思っています。