

● 歯と口の健康週間 6月4日～10日

口から始まる「健康長寿」

日本は世界がこれまで経験したことのないスピードで少子高齢化が進んでいる。超高齢社会を迎えた今、誰もが生き生きと暮らす健康長寿社会の実現に向けて重要性が高まっているのが「歯と口の健康づくり」だ。県は2013年に「県歯科口腔保健の推進に関する条例」を制定し、口腔機能の維持・向上を目指す施策などを進めてきた。一方、噛む力

を保持すると脳が活性化し、身体・認知機能の向上にも影響を及ぼすなど、全身の健康との関係も注目されている。来月4日から歯と口の健康週間が始まる。そこで、「口から始まる健康長寿」をテーマに大沢正明知事と県歯科医師会の村山利之会長にそれぞれの取り組みを聞いた。

(聞き手・上毛新聞社事務取締役 内山 充)



対 談 ● 知事 大沢 正明さん
● 県歯科医師会長 村山 利之さん

健康的な暮らしへ 歯科口腔保健を推進

一団塊世代が75歳以上になる2025年まで10年を切りました。最近、寝たきりや認知症にならずに長生きしたいと願う「健康寿命」への関心がますます高まっています。

大沢知事 超高齢社会が進化する中、人々の願いはできるだけ健康で生きることができることだと思います。誰もが安全で安心できる暮らしづくりは今年4月にスタートした県政の新たな羅針盤、第15次群馬県総合計画「はばたけ群馬プランII」の基本目標の一つで、その施策の柱となるのが健康寿命の延伸です。今後さらに延びると予想される平均寿命に健康寿命が追いつくような対策が必要です。

県は健康増進計画「元気県ぐんま21(第2次)」に基づいて県民の皆さんの健康づくりに向けた食生活の改善、運動、生活習慣病の発症予防などを支援しています。その意味でも、歯科口腔保健を推進していくことが大変重要だと考えます。

村山会長 よく噛んで食べることで、口から栄養を摂取することは人間が生きていく上で大切な行為です。食べる楽しみや喜び、生きがいにもつながります。最近では高齢者の残存歯(残っている自分の歯)の数がと、またはかかりつけ歯科医を持つことが重要で、



秘策は「しっかり噛む」

また、肺炎で亡くなる人が増えて日本人の死因の3位になりましたが、その半分以上を占める誤嚥性肺炎の発症は口の中の細菌が主な原因です。専門家による口腔ケアでその多くを予防することができるので、まずはかかりつけ歯科医を持つことが重要です。

口腔保健支援センター 知識の普及・啓発

一歯科口腔保健の推進に関する法律並びに県の条例が制定されて以来、質の高い日常生活を送るためには歯と口の健康を保つことが有効、という考え方が広まりつつあります。

大沢知事 歯科口腔保健推進計画に基づいて、生活の質の向上を図るため

の口腔機能の獲得・維持向上に関する施策などを進めています。これらの施策を総合的に推進するためには保健・医療・福祉が連携して体制を整備する必要がありますことから、昨秋、保健予防課に歯科口腔保健支援センターを設置しました。県民への知識の普及・啓発活動や専門職への研修会などを実施しています。今後もセンターを中心に、市町村や歯科医師会などと共に県民の歯と口の健康や噛むことの重要性を含めた健康寿命の延伸を目指します。

村山会長 県歯科口腔保健支援センターに常勤の歯科医長も配置され、県行政と県歯科医師会との連携も今後さらに密になると確信しています。健康

寿命の延伸に向け、県行政と二人三脚で取り組んでいきます。

脳が目覚め活カアップ 認知症の予防効果も

一最近、「噛む力」の全身への影響に関する興味深い研究結果が出たそうです。

村山会長 しっかり噛む、またはしっかり噛めるようにすると、①運動能力が高まる②脳が目覚める③生きざる活力が高まる一という三つの効果があることが分かってきました。左右両方の奥歯でよく噛めれば顎の位置が安定して体のバランスが良くなり、運動選手ならば成績向上、高齢者は転倒や寝たきり予防につながります。歯根を覆っている歯根膜はセンサーの役割があり、噛むことでスイッチが入ると脳と情報交換して血流を促進させます。さらにも、唾液の分泌が増えることで集中力が高まり、噛んで食べる行為が本能的に生きていることを実感し、食べ物を味わう喜びも得られることです。つまり、しっかり噛めると脳と体が目覚めるのです。このことが認知症予防にきわめて有効な手段となり得るわけです。

一ところで、知事ご自身も定期的に

歯の健康チェックをしていると伺ったことがあります。

大沢知事 しっかり噛めない食事をおいしくないばかりか、体調や思考力の低下にもつながりかねません。かかりつけの歯科医を持って年2、3回、定期的に通って健診してもらっています。

一日本は世界に類のないスピードで高齢化が進んでいます。今後の最も重要な政策課題である人口減少対策についてお聞かせください。

大沢知事 冒頭で述べました「はばたけ群馬プランII」は、喫緊の課題である人口減少対策を土台に据えて策定しています。経済・社会環境が大きく変わり高齢化が進展する中でも、子どもから高齢者まで県民一人一人が安心して暮らせるような「魅力あふれる群馬」の実現を目指します。

そのためには、健康寿命の延伸が不可欠です。県政の主役である県民の皆さまや企業、そして地域の実情をよく知る市町村と課題を共有し、力を合わせる必要があります。同時に、歯科医師会をはじめとした専門職種の方々や、医療福祉関連団体の皆さま方も密に連携を取りながら、オール群馬で取り組んでいきたいと考えています。

大事なブラッシング 乳幼児期に習慣を

村山会長 健康寿命を延ばすことは人口減少問題の非常に有効かつ重要な対策ではないでしょうか。

厚生労働省のホームページで「健康日本21(第2次)」の都道府県別健康寿命(2010年)を見ると、本県は女性が75・27歳で全国2位、男性は71・07歳で10位でした。女性は首位との差が0・05歳、男性も0・67歳です。今後、「健康寿命日本一」を目指せば平均寿命との差が縮まることで消費活動が増え、税収の増加にもつながると思われ、人口減少問題はやむを得ずと少子化対策に目が向きがちですが、「生

涯現役」を目指す人を増やすことも同じような効果があるわけです。「健康寿命日本一」になれば、群馬県に移住する人も増えると思います。ゆるキャラグランプリで「ぐんまちゃん」が日本一になったわけですから、健康寿命もぜひ日本一になってもらいたいですね。

また何歳になってもしっかり噛めるようにするには、乳幼児期からのブラッシングの習慣が大切です。保育園や幼稚園の仕事は激務で大変ですが、保育士さんたちにも噛むことの重要性を理解していただき、子どもたちの保育そして教育にあたっていただければ幸いです。そこに光が当たれば人口減少化の歯止めにつながると確信しております。

安心安全な暮らし オール群馬で 健康寿命日本一の 県を目指す

村山会長

大沢知事



歯と口の健康週間前に対談する大沢知事(右)と県歯科医師会の村山会長

平成28年度 群馬県 歯と口の健康週間

県民公開講座

スポーツ歯学からのフィードバック!!

＝しっかり噛むことで脳と体がめざめる＝

入場無料



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

日時 平成28年 5月28日(土) 午後2時～4時

場所 群馬県公社総合ビル 1階多目的ホール 前橋市大津町1-10-7 TEL027-255-1166

お問い合わせ 公益社団法人 群馬県歯科医師会 TEL027-252-0391

講師 東京歯科大学 特任教授 日本オリンピック委員会 強化スタッフ・スポーツドクター 石上 恵一 先生



主催：群馬県・(公社)群馬県歯科医師会 後援：(公社)群馬県医師会・(公財)群馬県スポーツ協会