●　6月4日から「歯と口の健康週間」　●

国民の幸せのために

地域の輝き支える　健康しっかり噛んで若返り

対　談

県歯科医師会長 **村山利之氏** × 衆議院議員 **福田達夫氏**

人口減少、超高齢化により経済の縮小や国力の低下などが危惧される中、対策の一つとして「健康寿命の延伸」が叫ばれている。平均寿命との開きは10～12年。これを縮めるため、「骨太の方針」をはじめ国も本腰で歯科口腔（こうくう）保健の推進に力を入れ始めた。6月4日から「歯と口の健康週間」が始まる。そこで「健康、そしてその先にある幸せ」をテーマに、県歯科医師会長の村山利之氏と衆議院議員の福田達夫氏が語り合った。

●息子と一緒に歯磨き

―6月4日から歯と口の健康週間が始まります。福田議員は日ごろ、ご家庭で気を付けていることはありますか。

福田氏　小学5年生の息子がいます。息子が幼かった頃は、一緒に歯磨きをしたり、妻に代わって仕上げ磨きをしてあげることもありました。「狭いながらも、楽しい我が家」という言葉が好きで、家族との時間を大切にしています。

私自身は母に「歯を大切にしなさい」といわれて育ち、歯磨きをせずによく叱られました。学生時代は不摂生からむし歯に悩まされ、その後、かかりつけの歯科医を持つようになり、現在も月1回のペースで定期健診に通っています。「口の中が清潔になった」と実感できますし、気持ち良い状態を保ちたいという思いから食後のブラッシング、セルフケアが習慣になりました。ごく初期のむし歯や歯周炎などが健診で見つかれば、治療せずに済むよう指導してもらえます。やはり予防が何より大切だと思います。

●健康長寿の時代へ

―かつて「むし歯予防デー」と呼ばれていた「6月4日」が持つ意義は、時代と共にどのように変化したのですか。

村山会長　私の幼少の頃は「むし歯の洪水」といわれた時代で、むし歯が10本以上もある子供たちが診療所に入れずに表に並んで待っていた光景を覚えています。家庭、学校、行政が一体となり、国を挙げて予防に取り組んだ結果、むし歯は減少しました。

その後、成人の歯周病が注目されるようになりました。口の中の衛生状態が悪いと、歯を失うばかりか、歯周病の原因菌が全身に悪影響を及ぼして健康を損なうことが分かり、その対策が進められました。

超高齢社会を迎えた現在、しっかり噛（か）む、噛めるようにすること、つまり口腔機能を保つことが健康寿命の延伸につながるとクローズアップされています。国民の健康の保持増進、国民の幸せのために「歯と口の健康週間」がある、そんな時代が到来したといえます。

―健康寿命と歯科との関わりを詳しくお聞かせください。

村山会長　歯周病は、糖尿病をはじめ多くの病気に深く関与しています。口の中のばい菌（炎症性物質）が歯茎などから血管に入ると、動脈硬化が進んで細い血管（毛細血管）から詰まりやすくなり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、さらには脳血管性認知症のリスクが高まります。また、糖尿病との関連が深いアルツハイマー型認知症にもなりかねません。また、誤嚥（ごえん）性肺炎の原因となる細菌の多くも歯周病菌です。

一方、噛むという行為は、食べる、飲み込む、話す、笑うという口腔機能につながります。両側の奥歯でしっかり噛むと、集中力や記憶力が高まったり、転倒しにくくなるので、現在、スポーツや介護現場などの分野で注目されています。また、寝たきりの人が口から栄養を取り入れるという人間本来の機能を取り戻すことで、起き上がったり、立って歩けるようになった、という報告も数多くあります。「健康寿命」を延ばすためにも、歯と口の健康づくりは①口の中のばい菌を減らすこと②噛むこと、噛めるようにすること―の2本柱が大切です。

福田氏　興味深い話です。人体には、まだまだ解明されていない自己防衛力が備わっているのですね。そのことを念頭に置き、私も「骨太の方針」をはじめ政策に役立てていきたいと思います。

●人々の暮らしを守る

―お2人はそれぞれの立場で、県民の幸福の実現のために尽力されています。

福田氏　いつも物事を考える基準は「人」「健康」「生きがい」です。そして、そこに生きている個々の人の「暮らし」を守るのが政治家です。この国の本当の力は地域にあります。そこに住む一人一人がまず健康であり、生きがいを持って安心して働けるからこそ、地域は輝きます。こうした地域が集まって、この国の真の輝きがあると考えています。

昨年の8月以来、防衛大臣政務官を務めさせていただいておりますが、大きな意味で防衛の仕事は「人々の暮らし」を守ることに通じます。いま私は、国政でなければできない、国を守るための重要な仕事をさせていただいております。誇りと緊張感を持って務めておりますが、半面、以前ほど地元に帰ることはできなくなっています。もちろん地元の方々にはご理解をいただいているとは存じておりますが、私自身、地元の事を忘れたことは一時もありません。

村山会長　「暮らし」といえば、福田さんが住んでいらっしゃる「高崎の自宅」と私の自宅が近いせいもあって、近所のスーパーマーケットで夜、買い物をしている時に時々お会いすることがあります。私たちは政治家と歯科医師と立場こそ異なりますが、地域の一住民という点では同じです。

●今こそ「政治は道徳」

―もう少し具体的にお話しください。

福田氏　まず話を聞く。さらに話を聞く―。暮らしに根差した人々の気持ちや問題意識など、数字には表れない個々の人の生の声が、課題の本質を突いていることが多いと感じています。それをどのように政策に、形にしていくかは、対話の中から考えなければと思っています。政治に対する信頼を取り戻すためにも、祖父（故福田赳夫元首相）が好んで使っていた言葉「政治は最高の道徳である」を家訓とし、政治家としての責務を果たしていくつもりです。

村山会長　福田さんが冒頭で好きだとおっしゃられた「狭いながらも、楽しい我が家」。その楽しい我が家を支えていく上でも大切なのが健康です。

古くから「いつまでも　あると思うな親と金」のことわざがありますが、今どきは「いつまでも　あると思うな親と金と歯と健康」でしょうか。健康であることが幸せの源、病気になって初めて健康であることのありがたみに気づきます。

加齢によって口腔機能が低下した状態「オーラルフレイル」を放置すると、全身状態も悪化して介護が必要になりかねません。改善するには定期的に歯科健診を受けること。さらに、早期の口腔ケア、早期の治療につなげてほしいと思います。

●今も昔も〝医は仁術〟

―健康でなければ仕事に全力で取り組めませんね。ところで2人とも父親の後を継いでおられますが。

福田氏　母親の姿を見て「これは手伝わなければ」と思ったのがきっかけでした。毎朝、私たち3人の子供の面倒を見てから父を送り出し、自分は地元に行く。夕方には帰ってきて主婦に戻る。端（はた）から見ていても、大変な仕事だったと思います。僕も社会人になってからですが、休みの日には地元に行ってあいさつ回りをしました。

村山会長　父は昨年末、99歳で亡くなるまで現役の歯科医でした。高校3年の春、父に「後を継いでくれ」といわれて…。本当は天文学者になりたかったんです。

福田氏　政治家になってあらためて、政治家は皆さんにとって、もっと身近で、もっと良い意味で使える存在になるべきだと、特に最近は強く思うようになりました。

村山会長　今も昔も医は仁術。口の中は「小さな宇宙」であり、歯科医の仕事にやりがいを感じています。

―今後、お2人が目指すことは？

村山会長　人口減少の局面下、日本が活力を維持して今後も輝き続けるためには、一人一人が健康で長生きすること、つまり健康寿命の延伸が鍵を握ると考えています。「富国強兵」ならぬ「富国強民」で乗り切れるのではないでしょうか。

最近、「骨の細胞が若返り物質を出す」ということが分かってきています。たとえ寝たきりになっても、しっかり噛んで食べることで顎の骨に力が加わると、骨の細胞から免疫力を高めたり、記憶力や筋力など若さを保つ力のある「メッセージ物質」が出ます。また、歯を失っても、義歯があれば間接的に骨に力が加わります。群馬県歯科医師会は県行政と手を携えて、口腔保健の推進に力を入れていきます。

福田氏　少子高齢化が進み、今後さらに、人口全体に占める若い世代の割合の低下が見込まれます。しかし、真に豊かな暮らしを実現するには、若い世代の存在、若い力はとても重要です。若者の多くは、将来の生活に不安を感じているのではないでしょうか。次代を担う子供たちのためにも、誰もが夢を抱ける、そして、その夢が実現する社会をつくりたいと考えます。

村山会長　昨年6月9日の臨時閣議で国の経済財政運営と改革の基本方針となる「骨太の方針」に「歯科健診の充実」「歯科保健医療の充実」という文言が明記されました。福田さんは最近、別の意味で「骨太」になってきたと感じます。よく歯を磨き、しっかり噛むことで、さらに「骨太の政治家」となり、〝地球市民〟として群馬、日本、そして世界のために頑張っていただきたいと希望します。

県歯科医師会の村山利之会長（左）と福田達夫衆議院議員
＝衆議院第一議員会館（千代田区永田町）

平成30年度 群馬県 歯と口の健康週間

群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

県民公開講座

『あいうべ体操』があなたと家族の健康を守る

―― 口呼吸は万病のもと ――

日時　平成30年 5月26日(土) 午後2時～4時

入場無料

場所　群馬会館 前橋市大手町2-1-1 【定員400名】

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　みらいクリニック 院長 今井 一彰 先生

■主催：群馬県・群馬県教育委員会・群馬県歯科医師会　■後援：群馬県医師会・群馬県薬剤師会