広告　企画・制作＊読売新聞社広告局

道民公開講座

よい歯・歯肉は元気の入り口です。
健北海道を創ろう!

おいしく食べて健康長寿

歯を健康に保つことの大切さと、楽しく生涯を送ることの関係について知る道民公開講座が8月19日、札幌パークホテルで開催されました。会場には600名が詰めかけ、俳優・森崎博之氏と日本歯科大学生命歯学部客員教授・高橋英登氏の話に耳を傾けました。

講演　お口の中を健康に。めざすはPPK

日本歯科大学生命歯学部 客員教授
高橋 英登氏

【糖尿病や心疾患など歯周病は万病のもと】

人間にとって一番の幸せは「おいしく食べること」だと思います。そのためには健康な歯が大切。以前は「お口の健康と長寿は関係がない」といわれてきましたが、最近は見方が変わり、お口の健康が生死に直結するということが、世間でも随分いわれるようになりました。特に歯周病は、糖尿病や心臓病、動脈硬化、脳梗塞、肺炎、認知症、早産などを引き起こす「万病のもと」であることが、近年の研究で明らかになっています。

歯周病は35歳以上の約8割がかかっているといわれる国民病です(厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」より)。歯周病は歯の喪失をもたらすだけでなく、その細菌が作る毒素が血液中に入ることで先のような全身の健康に悪影響を及ぼします。ですが歯周病を改善させることはできます。歯周病治療の基本はプラークコントロールです。第一に正しい歯みがきによるセルフケア。歯みがきはお金のかからない健康法です。けれども歯みがきでは歯垢が取れても歯石までは除去できません。そこで歯科医院でのプロフェッショナルケアが必要になってきます。悪くなってから歯科医院へ行くのではなく、健康なうちから定期的に歯科医院へ通って歯石を除去し、継続的にケアしてもらうことが大切で、かかりつけ歯科医を持つことが長寿につながります。

【毎日のお口のケアが日本の医療を救う】

健康寿命という言葉をご存じでしょうか。健康寿命とは自立して、一人でおいしく食べて、生きられる寿命です。日本人の健康寿命は男性が71・11歳、女性は75・56歳。ワシントン大学の発表によればこれは世界一だそうです。国民皆保険のおかげです。しかし問題は平均年齢と健康寿命の差です。男性は約9年、女性の場合は約12年も平均年齢と健康寿命に開きがあります。この差が拡大すれば国民医療費がますます増大し、やがて国民皆保険がもたなくなってしまいます。この差を縮める、つまり元気な高齢者を増やして健康寿命を延ばし医療費を抑えることが、国民皆保険を守ることにつながります。一人ひとりが毎日しっかりと歯みがきをし、定期的に歯科医院に通うのが日本を救う道です。

PPKをご存じですか。PPKとはピンピンコロリ。亡くなる直前まで自分の足で歩き、おいしく食べて幸せに過ごすことをいいます。ぜひお口のケアを続けながらPPKをめざしましょう。北海道歯科医師会は、道民のみなさまの健康と食を守るための学術団体です。歯科医師一人ひとりが一生懸命勉強し、日夜研さんを積んでいます。こうした機会を通じてみなさまに北海道歯科医師会の活動を知っていただければ幸いです。

トークショー　食への関心は、健康に生きる極意

【むし歯が減って肩こりが増えた!?】

司会　森崎さんは普段から歯の健康について意識していますか?

森崎　子どもの頃はむし歯でよく歯科医院に通っていました。大人になってからは歯の健康に気をつけるようになり…、考えてみたらもうずっと歯科医院には行っていませんね。皮肉なものです。

高橋　自分では大丈夫だと思っていても気づかないこともありますので、ぜひ定期的に歯科医院へ行くことをおすすめしますよ。歯の健康は全身にかかわること。予防は治療よりもお金が掛かりません。

司会　ご家族の間で歯の健康について話し合うことはありますか?

森崎　うちには子どもが二人います。長男は特に早食い傾向があるので食事の際は「よく噛もうね」と声を掛けるようにしています。

高橋　最近は子どものむし歯は激減しています。それはご両親がしっかりと子どもの歯みがきをコントロールしているから。ところが正常な歯列の児童は非常に少ない。硬いものを食べないからあごが縮小しているんです。その結果、肩こりや偏頭痛で学校を休む児童がすごく増えています。

森崎　子どもの嗜好に大人が負けて、つい好きなものばかり与えてしまうからでしょうね。僕はよくテレビ番組のロケで子どもたちと畑へ行きますが、嫌いな食べものがあっても畑に行くと変わります。ピーマンが嫌いな子も畑ならピーマンをかじってみたくなる。そこでピーマンのみずみずしさと甘さとほろ苦さを感じ、ピーマン嫌いを克服する。本物を体験すれば変わります。だから本物を食べさせてほしい。今後もそうした食育に力を入れたいと思っています。

俳優／タレント　**森崎 博之氏**

【料理好きの高齢者は元気】

高橋　北海道には素晴らしい食材がたくさんあります。食べて「おいしい」と感じられるのは体が健康である証拠です。

司会　ところが年を取ると食へのアクセスが遠くなると聞きます。

高橋　大事なのは自分で料理を作ることです。たしかに今はコンビニなどもあり、作るより買ってきた方が早いでしょう。だけど自分で作ることは、ぼけ防止にもつながります。

森崎　もしかしたら女性の長生きに料理が関係しているのかもしれません。食べることは生きる上で最も重要なこと。これをサボらずに一番幸せなものにしたい。だから僕も最近、料理を始めました。ルウを使わずスパイスからカレーを作ったりしています。だけど思うのは主菜・副菜まで並行してサッと作る主婦のみなさんはすごいなということ。本当に尊敬しています。

司会　最近、食に関して意識することは?

森崎　「生きることは食べること」といいますが、「生きることは出すこと」でもあります。体に有益な菌を摂って腸を改善し、上手に排泄する。笑いながら食べ、笑いながら出すのが理想ですね。

●主催／一般社団法人北海道歯科医師会、公益財団法人 北海道健康づくり財団　●特別協力／読売新聞北海道支社
●後援／北海道、JAグループ北海道、全国健康保険協会北海道支部、公益社団法人 北海道栄養士会、一般社団法人北海道歯科衛生士会 ●協賛／サンスター株式会社、ライオン株式会社、ロッテ商事株式会社、江崎グリコ株式会社、雪印ビーンスターク株式会社、グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社、ティーアンドケー株式会社、株式会社 宇治園（順不同）

一般社団法人 北海道歯科医師会　札幌市中央区北1条東9丁目11番地
北海道歯科医師会ホームページ
http://www.doushi.net/