

○ 報告1

4月5日老人カラオケ大会の席上「8020表彰」の話をしましたところ2名の方が私もその本数が有るが、何歳で何本あれば良いか、どこへ連絡をするのですか、と私に聞かれた。

まったくその通りで、歯医者さんで説明を聞く機会のある方は良いが歯医者さんに用の無い人は全く知らない訳です。そこで、こうした宣伝方法はいかがなものか。

- ① 歯医者さんにパンフレットを置く
- ② 市の広報等に掲載してもらう
- ③ 宣伝カーで巡る

*費用の事も有るのでなかなか大変だとは思いますが、以上参考までに。

○ 報告2

種々講習など受けて歯を大切にしているので現在も「8020」通りに健康に歯が働いてくれております。歯ぐらいと軽視してはならないとつくづく思ったことがある。それは、親戚の姪が歯を抜いた後、すっかり化膿して大学病院で70日間も闘病生活をして過日九死に一生を得て退院しました。病名は化膿した膿が喉から下り内臓に入り悪さをしたそうです。でもお陰様でこの頃少しよくなりつつありますが、簡単に歯位と思うのは考え物です。これからも姪に歯のこと講習を受けた話等をして教える心算です。

○ 報告3

私は月1回程度ホームヘルパー2級の非常勤講師をしております。ヘルパーの講習会では「食事と口腔ケア」の部分を担当しております。講習会では以前歯科医師会の研修の時にいただいた口腔体操のビデオをみながらいつまでも元気である為に、全身の健康の為に口腔ケアが大切だと言うことをお話しています。

今後はますます高齢者が増えてくると予想されます。高齢者の健康はお口からという事を今後もヘルパーの講習会の中でお話していきたいと思っております。

○ 報告4

—実践活動—

1. 自分自身に学んだことを実践している・・・うがい・歯磨き・お口の体操の励行と歯科医の定期健診を半年に一回と決めて予約し、毎年2回実行しているがそのメリットは大きい。8月で63歳になるが、今は全部自分の歯を確保しているので、維持させたいと努力していると同時に他の人に啓蒙している。
2. 8020講座で学んだことを、身近な人からお話をしている・・・所属団体などの昼食時やティータイムなどで
3. 各種講師依頼の話の中に推進の話を交えて講演・・・男性の料理教室の講師などでも。

—今後の活動—

1. 町の講師登録制度に8020認定講師として登録した・・・DVD「食べるよろこびいつ

までも」などを交えて保健活動など、仕掛け人として、保育園から寿クラブまで啓発活動が展開できるように努力しています。

2. 町の保健行動計画策定委員に応募して、歯科検診の実施など意見が出来たらよいと思い努力中ですが、公募ですから、採用されたら頑張りたいと思っています。いつも、三森先生の言葉に、若いうちから歯のケアをすることが8020を達成する環境づくりであるとお聞きしますので、これからは高齢者はもちろん、子供と若い人まで幅広く巻き込んだ啓発活動を心がけていきたいと思っています。

○ 報告5

ヘルパー講師のかたわら、グループホームの現場でケアマネージャー兼、介護職として毎日歯の健康に係わっています。職場は社会福祉法人で母体に歯科医が係わっている居宅、デイサービス、グループホームを運営していますが、そこでは歯科衛生士の指導のもと、毎食後の口腔ケアを実施しています。グループホームは認知症の方が入居する施設とされている為、特に口腔ケアは大事とされています。

食後、薬のある人は介助後、自室の洗面台前にて、①義歯を取っていただき、②口をぶくぶくうがい、③残歯の歯磨き、④義歯の装着、⑤確認 の順で利用者と一緒にコミュニケーションを取りながら行っています。

この行程後食休みをして頂いています。お陰様で肺炎(誤嚥性)になる利用者は出ていません。ヘルパー講師においては食事介助とペアーで行われ、現場の経験をもとに受講生にお話しています。

○ 報告6

私が小さい時、従兄弟が歯の病気で亡くなった事を知り、歯で死亡する事があるのかなと思いました。お陰様で、今は自分の歯で食事する事が出来本当に幸です。

○ 報告7

推進員としての活動につきましては、自分自身としては心がけてもおりますし、身近な人たちには機会があればできるだけ話題を提供したりしていますが、残念ながら積極的な活動はしておりません。

私も持病などありまして、定期的な通院と毎日数種類の投薬などで病気の再発を防いでいるような状態ですので、歯と体の健康維持には今後とも十分配意して参りたいと思っております。

○ 報告8

桜花爛漫の候となりました歯科医師会の皆様御元気にご活躍のことと存じます。昨日迄横浜の姉の介護につきご返事遅れすみません。私は大正13年生まれ85.5歳ですが表彰受けました折は26本ありましたが、今年になり左下奥4本がゆらぎ抜いて頂き、義歯を入れて頂きました。不便と不快を感じつつ食する状態となりました。磨いていたのに老化の為かと考え、老人クラブ、独り住居の友の会(私自身独り住居の為)等で私が今までに研修の際、

学びました磨き方・カルシウム摂取のこと等話して、歯の大切さを今ひしひし感じ話しております。食後3回のことを力説しながら義歯の不便・不都合さに痛感しております。60歳台で入歯をする人の多い現在8020運動はすばらしいことで又研修会ありましたら必ず伺いたいと存じております。

○ 報告9

私が「やまなし8020運動推進員」の研修事業に参加させていただいたのは、地域の愛育会に所属していた関係もありました。何度か講習会へも参加し、とても勉強になりました。力不足の推進員ではありますが、地域で行われる高齢者の方々との集まり“いきいきサロン”では歯の大切さ、歯と成人病との関係等を話させて頂きました。また、中央市健康づくり推進協議会の一員とし、時には意見を述べる機会がありますので、その時は歯科保健事業にもっともっと市でも取り組んでほしいと言ってきました。少しずつではありますが、推進員として充実した活動を展開していると思います。市で行う健康診断の折も、ともすると歯科検診はパスする方が多いのが実情です。もう少し各自が歯に対して関心を持ってほしいと思います。その為にもこういった講演会を多くの方々、多くの年齢層の方にも参加できるようにしてほしいと思います。よろしくお願い致します。

○ 報告10

先般、第23回「山梨県高齢者よい歯のコンクール」において貴「山梨県歯科医師会」から奨励賞を受賞させていただき、ここに心から感謝しております。そして「8020運動推進養成研修会」に参加させていただき、健康で豊かな生涯を過ごすには、日頃からお口のケアの大切さを身をもって体験させていただきました。人の命の健康を維持するには、まず「バランスの良い食事」を摂取するための丈夫な歯を保っていくには正しい食習慣と日頃からよく歯を磨くことの重要性を再認識した次第です。これもひとえに貴「山梨県歯科医師会」の先生方のきめ細かいご指導の賜と心から御礼申し上げます。

ところで私は歌を通して「口腔ケア」と「笑顔による筋トレ」、「おしゃべりテーション」を「音楽療法の効用」について、高齢者を対象に「音楽とトーク」という形式で医療機関を対象にボランティア活動を展開しております。

人の体には口腔から脳へそして身体的活動、全ての機能が関連しているように思います。ご参考までに私が日頃から活動している様子を「山梨県生涯学習推進センター」でこのたび広報誌に紹介いただきましたので、冊子をお届けさせていただきました。何とぞ今後ともご指導のほどお願い申し上げます。

○ 報告11

「秋口の歯を讃めらるる歯科医院」この俳句は第22回山梨県高齢者よい歯のコンクールにおいて山梨県歯科医師会長賞をいただきましたその御礼として、かかりつけの歯科医院に贈りましたもので、現在待合室に掲げてあり来客に観賞していただいております。

この作品は、白露社主催廣瀬直人の選もいただきましたので、ここに斯道奨励のために活用されたく同じ作品を同封郵送します。

○ 報告12

私は9月で76才になります。70才の時8020賞で知事賞を頂きました。今28本あります。60才の頃歯科医師会館へ友人と講演を聴きに来ました。歯の大切さを知り実行しました。良い歯は何でも食べることが出来、おしゃべりも胃も脳も体全体の機能が良くなる事を教えられ実感しております。一日3回食後に何も付けずにブラッシング(2日に1度くらい、歯磨き粉をつける位)それにバランスの取れた食事を心がけております。

年に1回歯石を取ってもらいに医者に行きますが、一度も歯が痛む事はありません。クオリティライフでしょうか。習慣になっています。どんなに美しい学識のある方でも高価な服装より、清潔な歯の方が魅力的ですね。早く気がつき、ブラッシングのお陰だと思えます。私は周りの家族、友人、みんなに進めております。心がけ一つで健康になれます。

○ 報告13

歯の健康を考えるにあたって、ただ歯磨きをするだけではなく、日頃から食事の際には咀嚼の数を多くする意識や、柔らかいものばかりでなく噛み応えのある食べ物を取り入れる工夫が大切になってくるのだと思えました。また、日頃の歯磨きはもちろんであるが、その磨き方や舌の汚れの取り方等、口腔ケア全般が「歯の健康」や「8020運動」だと考えました。

歯を健康に保つことによって、姿勢もよくなり、脳にも良いといえます。歯の健康によって人生が生き生きしたものになるのだ！大切なことなのだということをもっと世間で知られるべき知識であると思えます。私も歯の健康について学んだ知識を友人や家族・周囲の人に伝え、役立てていきたいと思っております。

○ 報告14

対外的な事は何もしていません。家庭内では良くみがく事、又、小魚を毎朝必ず食べる事、小魚類を酢につけて食べさせています。これは50年以上続けています。その為か子供も孫も虫歯は一本もありません。

○ 報告15

昨年3月の研修会以降はすっかり年金生活者となり組織や集会とのご縁も薄くなりまして特に目立った活動はやっておりません。友人知人に出会った時に健康や身体の話題になった時に、研修会で得た知識経験についてのアドバイス程度の事位です。

○ 報告16

いつもお世話になりありがとうございます。活動についてですが、表彰され何かお役に立ちたいと思っておりましたが、主人が癌で19年に死亡した為、車も運転出来ず、日常の買い物もやっとなんと言う現状です。ご期待にそえず本当に申し訳ございません。

地域では食生活改善推進員を16年程やっており、老人の会等、保健師と共にお口の体操や歯の大切さについて共に学んでおります。

○ 報告17

活動について

- ・老人クラブの会合時
- ・口腔機能トレーニングのポイントをコピーして配布し説明
- ・山梨8020運動推進員テキストを参考に話し合い

○ 報告18

去る1月地域の公民館に於いて60才以上のシルバーの集会があり、その席で約30分くらい皆で歯の話をして歯の健康についてお話をいたしました。25名くらいの人でしたが、久しぶりの話で喜んでくれました。

○ 報告19

やまなし8020運動で大変にお世話になっております。活動報告募集とのことですが、私、脊柱管狭窄症の為しびれ痛で、現在整形外科へ通院治療中ですので、特に活動出来ず、申し訳ございません。家族の者達、特に孫には歯磨き等指導しております。その程度しかできておりません。

○ 報告20

私は地域の「いきがいクラブ」の責任者をしていきますので、集う会の折、雑談の中で歯の健康について話し合います。入れ歯の人からは自分の歯でかまないと同じ食べ物でもどんなに味気ないものであるかなど、体験している方の話をお聞きして、歯磨きがどんなに大切かを改めて、確認しています。中には、結構よい歯をもっている人もいますので8020の表彰もあるので応募したらとすすめています。歯周病がどんなに怖い病気かを聞いていますので、年2回の主治医からのおしらせによって必ず歯石をとっていただいています。

○ 報告21

特に推進活動としてはしておりませんが、種々の会合の席上では話させていただきます。それは、

1、現在86才で生まれたときのままの歯が27本ありますが「こんなすばらしい事はありません。何処も悪い、痛い所がない丈夫で健康な体も今なお使わせて頂ける歯等を思います時両親の親心より他ない事で、感謝の心とご恩報じの心を忘れないで日々を過ごしています」聞いておられる皆様方も、近代科学文明の華やかな現代社会で最も大事な事が忘れ去られている事です。

2、戦前まではいわれていた「家族より濃い血はなく、強い絆はない」と。近年5年前頃から、殺人が「家族内殺人」が増えて来ました。「家族崩壊がここまで来たか」と、実に嘆かわしい現実です。

3、「家庭は最小の社会である」動物社会ではない理性と心を持っている人間の社会であり、最小ではあるが、先祖、親子、夫婦、兄弟が生活し、ここから社会へ出て行く生き生きした基盤である。

○ 報告22

「8020運動」はかなり定着しているのを感じます。私ども77歳同期が合うと健康の話をよくします。歯の話になると「8020」が基準になり論議されています。

歯の悪い人は遺伝だから仕方ない・・・と半ば諦め気味でいるようです。今は予防医学も進んでおり、例え、歯の質が悪くても諦めることはない！と言いたいのですが素人の私達にはそのことが旨く言えません。

私の孫などは、幼児の頃からかかりつけの歯科医にかかり、定期的に検診・指導を受けています。今からでもそんなふうになれば悪くなるのを遅らせることができると思うのです。

「貴方は諦めていませんか・・・？」などのキャンペーンで歯が悪くて諦めている人達を救っていただけないものでしょうか。

「8020」の達成も大切ですが、「8001」の人「8000」の人にも目を向けてやってほしいです。

○ 報告23

近くの先生のおかげで現在の技術により毎日食事が楽しみになりました。尚私が総入れ歯となってから噛む効用や脳の発達につながる件は何かと集まる方々に周知しています。私は常に思うことは、総入れ歯は歯肉とは完全に付いていないため、作ってもガタが来て歯肉に合わず食事の度に苦勞しますとの会話があり、何かよい入歯の接着剤があればと話しています。

○ 報告24

ご無沙汰しており恐縮に存じます。これは私のほんの小さな経験です。

去る3月のある日、毎月1回の歯の清掃に歯科の先生の所での事です。新入りの衛生士さんの治療を受けていると先生が言いました。「この患者は8020運動の推進員です」すると衛生士さんが、「そうですか、どうりで歯のみがき方がちゃんとしています」私はその一言を聞いてはっとしました。数年前の講習で講師の先生から歯周病が消化器病まで誘発することを知って出来る限り歯のみがき方は教えられた通りを守ってきました。お陰様で以前は悪かった消化器も大分調子がよくなりました。

○ 報告25

平成14年11月に高齢者よい歯コンクールにおきまして、最優秀をいただきました。賞状と賞品としての額をいただきましたので賞状を額に入れさせて頂きまして、床の間に置かせていただいております。

子供の時より虫歯になったこともなく、特別歯磨きを熱心に致したわけでもありませんでした。思えば明治生まれの私の母は歯並びはきれいではありませんでしたが、やや黄色を帯びたその歯がとても丈夫だったように思います。ですから私の歯は生まれつき母に似たと

思っております。遺伝で私は丈夫な良い歯に恵まれたものと思っております。だからといって私の2人の子供は特別私のように丈夫な良い歯というわけでもなく普通なのです。虫歯にもなり治療をいたしました。なんだか分からなくなりましたが・・・こうして高齢になりましても28本虫歯が全くなく何でも食べられることに感謝しております。

○ 報告26

今は特別な事はしておりませんが、いつも婦人会で1ヶ月に1度食事会をしていますのでその時に8020の話をしたり口の中をいつも清潔にする事やお口の体操を話したりしています。

私の所は山梨市の小原という地域です。3月13日に老人福祉センター3Fで「いきいき健康」テーマは「認知症予防と心の健康」という題で保健所から職員が来て話しをしてくれました。又、スライドも見せてくれました。50名くらい集まりました。とても皆様が勉強になって良かったと言って喜んで帰りました。8020の話も歯の健康と題して保健所を通して勉強会をすると良いと思いました。

○ 報告27

「歯をみがこう」を習慣化するために

- 1、家族で歯をみがこうと朝起きたとき、夜おやすみの時に声を掛け合う
- 2、簡単な歌で歯みがき前に歌い合う。楽しく磨き合う。

♪みがこう みがこう 歯をみがこう ♪みがこう みがこう 歯をみがこう

♪いつもきれいな白い歯で……

○ 報告28

保育園が休みの時に曾孫2人(男の子5才、女の子3才)を連れて遊びに来てくれます。良く笑う子供達で私に笑いをいっぱいくれます。大きな口を開けて白い綺麗な歯を見せて、私は思わず2人共良い歯をしているねとほめてしまい嬉しくなります。

母親がくる時は何時も歯磨きの道具を鞆の中におき食後には3人で楽しそうに磨いています。歯が丈夫だと健康で何を食べても美味しく元気でいられます。

私もお陰様で未だに歯の痛さを知りません。何でも若い人達に負けじと良くかみ健康で生きていきます。いろいろとありがとうございました。

○ 報告29

いつも大変お世話になっております。

8020運動につきまして、友人に話しをいたしております。話相手の歯をつい見ながらの会話が身についてしまいました。その中のきれいな歯の人がいたので、8020運動を理解してもらいました。

○ 報告30

昨年の「よい歯のコンクール」に於いて、表彰を受け、歯の健康について更に気をつけている昨今です。

歯の美しい人は心まで美しく思えるような気が致します。歯並びの美しさきらきら輝やいて
いる歯は気持ちの良いもの。先日も歯科医に歯石を取り除いてもらい歯間ブラシを使いま
したがとても爽やかで若返った様な気持ちになりました。

歯の健康は心身共に健やかに導いてくれます。

○ 報告31

「8020運動」に思うこと

やまなしい8020運動推進員になってから既に、数年が経過するが発表できるような実践活動は実行できず反省ばかりである。しかし、年齢だけは確実に加算されて80歳に近づくにつれて常日頃、歯の衰え痛感している。近くの茂手木歯科医院には歯周科が設置されており、年3回の定期的なクリーニングを受けている。特に歯磨きには心がけ、自分自身にできることとして毎食後の歯磨きと特に就寝前には歯磨きを実行している。現在、自分の歯は20本は維持していると思っているが、数年後に迎える80歳の時点で8020を堅持したいと願っている。

○ 報告32

私は健康です。お陰様で虫歯は一本もなく、全部自分の歯で食事する事の楽しさ有り難さを感じては両親への感謝を忘れません。本日は80歳の誕生日を迎えました。うから傘寿の祝いを盛大にしてもらいました。唯々感謝、感激でいっぱいです。今年「やまなし8020」をめざして、一層歯磨きやお口の運動など心がけて頑張っています。

姉も埼玉県に在住ですが、2年前に埼玉県知事賞・越ヶ谷市長賞の「8020運動」の表彰を頂き、大きな額を2つも飾って得意です。近隣の方達も非常に関心を寄せています。

○ 報告33

フッ化物洗口だけにとどまらず、予防効果、安全性等視野に入れる子供達の歯口の健全な育成、フッ化物洗口が大きな効果があること。毎食後のブラッシングを正しく、食習慣を組み合わせにより達成するものです。

○ 報告34

私と〇〇先生との出会いは、先生が開業されて、すぐに患者として受診したとき以来、長いおつき合いをさせて頂いているところです。

先生の丁寧で適切な処置を受けたお陰で、特に歯のトラブルもなく今日に至っております。

そして、「山梨県高齢者よい歯のコンクール」に応募するよう、数年前から〇〇先生からお声をかけて頂きましたが、ずーっと迷っておりました。まだ歳も若かったからでしょうか、少し経過して夫も勧められました。そして、今回私達夫婦が応募したところ、思いがけず表彰の栄に浴し、尊い体験をさせて頂きました。

歯科保健のつどいの会場では講演があり、歯に関する展示があり、これからの歯の保健に大変参考になりました。

人生80年時代を迎え、健康で長寿であることはすべての人の願いです。自分の歯で食べられることができ、健康を維持することが出来る喜びを今感じているところです。

なお、今回の表彰では大変お世話になり、そして良い体験をさせて頂き感謝しております。

○ 報告35

平成19年に歯科医師会館に始めて行きました。とてもきれいで先生方に色々とお世話になり、お話を聞きとても良い勉強になりました。

そして、先生方がずらりと並び歯を検査してくれてとてもうれしかったです。平成19年に表彰をされ、娘も記念写真を撮ってくれ本当にうれしかったです。毎日元気で楽しく過ごしております。