

- (司会) 本日は旭川歯科医師会の取り組みを含めてアピールしたいということで星澤先生との対談を企画いたしました。よろしくお願いいたします。
- (三戸会長) 本日のお話の中でお米のことを大事にとらえていること、また「たまたまぼこ」の本にもありますように歯のことを取り上げていただいてアピールしていただきありがとうございました。
- (星澤氏) わかりやすく書かれておりますので推薦図書にさせていただいてもよろしいかもしれませんね。
- (司会) 本日の話して歯の本数と穀物の関係は歯科医療を学んでいて聞いたことがなかったのでとても新鮮でした。先生のもの考え方が自然の摂理に則ったお話で大変参考になりました。
- (星澤氏) 不備な食生活は本来自分の体に何らかの形で発しているのにどこかでそれを見逃して惰性で生きているような気がするのです。本当に食事というのは大切なことなのです。
- (三戸会長) 噛むことの重要性もずいぶん言ってらっしゃいましたが、北海道の12歳児のむし歯の平均本数は全国でも後ろから数えるほどです。全国で1、3本に対して北海道は2、3本です。また8020の達成率は平成24年度の達成者は38%です。そして、平成25年度の目標値は50%でまさに達成が手の届くところに来ています。
- (星澤氏) すごいことですね。ただ、これからは今の食生活では厳しいかもしれませんね。
- (司会) いま食べたものではなく過去に何を食べていたかということは、本にも書いてありました。たとえば3年ぐらい食生活を改善すれば体の全体が良くなるものなののでしょうか？
- (星澤氏) 部分的には3年ぐらいといわれていますが全体で確か7年と言われていていますね。しかしあきらめることはありませんね。思ったより結果は出ると思います。
- (司会) 先程の2、3本のことですが私たちはどのようにそれに対して対策するかということですが・・・
- (三戸会長) 2009年に北海道歯口健康づくり8020推進条例が施行され旭川市でもフッ素洗口が市内55校の全ての小学校が始まりました。これは中核都市でも稀に見ることです。
- (星澤氏) 私も専門家ではありませんが不都合のないものなのですか？
- (三戸会長) はいそうです。
- (星澤氏) 外国では長くからやっていると私も認識しております。
- (三戸会長) 歯磨き粉にも入っておりますし、自然にもあるもので安全性は科学的に証明されています。
- (星澤氏) 口腔の健康はすごく大事ですね。歯周病になると内臓に影響されるとか聞いています。また口腔の衛生も大切だと聞いています。
- (三戸会長) そうですね歯周病も含めて旭川歯科医師会ではむし歯予防デーにはフッ素塗布を無料で行ったり、8020高齢者歯のコンクール、本日のような市民公開講座や口腔がん検診や口腔の衛生に対しても歯科医師会会員も訪問歯科診療を行っております。さらに本年度からは歯科医師会でも訪問歯科に取り組んでいるところです。
- (司会) また少しお米のことを聞かせてください
- (星澤氏) 自然な形がよく、日本人ですから西洋ではなく日本の歴史から学ぶことが大切です。白米のおにぎりを背負って昔は歩いて旅をするという絵が出ますが、実は玄米ではないかと思えます。白米を背負って歩いていけば1日しか食べ物は持ちません。ところが玄米のおにぎりですと数日持つからですね。ですから私は玄米だと思っています。日本の男性も強かったのは玄米を食べていたからだと思えます。
- (三戸会長) 玄米はよく噛んで食べなければなりませんので唾液もできますね。
- (星澤氏) 本日の講演では話しませんでした。江戸時代には黄楊(つげ)の入れ歯があったと聞いています。
- (司会) もともとは仏像を造っている人が作ったと言われていました。

(星澤氏) すごいですね。今なら型を取って作るのに、その内なじんになってしまうのですかね？

(三戸会長) ははは・・・

(司会) 今は科学的に解明しながら裏付けをとって歯科医療は行っていますね。

(星澤氏) 歯というのも総合的なものとして考えないといけないと聞いていますので、体の全身状態もバランスが悪いと歯の状態も悪いと聞いています。大切ですね。

(三戸会長) 先生が強調されています地元の食材を使うことで「身土不二」¹⁾という言葉を書き聞きますがいいことですね。

(星澤氏) 私たちは動物ですからね。日本の主食で将来を考えるとお米に対して真剣に考えてほしいと願います。食に対してもう少し考えてほしいと思います。

(三戸会長) 三つ子の魂100までもという言葉の通り、口腔の細菌や食に対するしつけ、食の形に対しても大切な時期です。

(星澤氏) そう思います。

(司会) さて楽しい話も尽きませんが時間になりました。では、会長に健康なお口で歯を維持するには歯科の立場から何が大切でしょうか？

(三戸会長) まずは予防ですね。むし歯の治療も大切です。そして歯周病も今は注目されています。生活習慣病の一つで、全身疾患にも関連しており、これにはかかりつけの歯科医を持っていただき定期的に診てもらうこと、そして本日星澤先生も話しておりました食生活の改善も大切だと思います。

(司会) 本当になれない司会進行でしたが本日星澤先生、三戸会長有難うございました。

1) 身土不二とは・・・人間の身体は住んでいる風土や環境と密接に関係していて、その土地の自然に適応した旬の作物を育て、食べることで健康に生きられるという考え方。もとは仏教用語で、「しんどふじ」または「しんどふに」と読む。