



## 楽しく一生健康で生きる秘訣！ お子様のむし歯予防の秘訣！ 「お口から健康を考える会」開催の報告



この度（4月21日）伊勢崎市境総合文化センターにて「第2回 お口の健康を楽しく考えるセミナー」が満員御礼の中、大盛況の内に開催でき、多くの方から喜びの声を頂いた事をご報告します。



当日は私たちが「一生、健康でいる為の口腔ケア」について話しました。

第1部は65歳以上の方を対象にした「生涯、健康でいる方法」。

第2部ではお子様をお持ちのお母様対象に「今すぐできる！むし歯のない子どもの育て方」をテーマにしてお話させていただきました。

### ※伊勢崎市民が健康に生きる為の提案



現在、全国的に少子高齢化が進んでいます。もちろん、伊勢崎市民にとっても深刻な問題となる事が予想できます。全国的には高齢者を支える生産者（15～64歳）の比率が1：3.3という数に達しています。

私は以前より、この生産年齢の15歳から…という点に疑問を抱いていました。

15歳から20歳という年代は、現実的に高齢者を支える為には、あまりにも非現実的な年齢です。近い将来伊勢崎市にとっても、医療財政の圧迫と

いう問題を引き起こす可能性も十分に考えられます。

この事実を伊勢崎市の住民からのアクションでプラスの環境に転換する為には、

『なるべく高齢者の方が逝くまで元気でいて頂く事』

『小さいうちから健康に関する教育を受ける文化がある事』が必要と考えました。

幼少期の頃から健康について教育する市は少なくありません。

それは「自らの健康を管理する習慣」は高い教育水準を文化として根付かせたいからです。

支出に対する教育費の割合が年々向上している現代において、その様な文化に対する取り組みは、遠方より移住する条件の一つとしても考えられます。

また、高齢者の方が介護を必要とする状態となる主な原因が『生活習慣病』を元としています。つまり、生活習慣病に罹患する元を断つ方法を知れば、伊勢崎市に必要とされる多くの医療費の削減が出来るだけでは無く、多くの高齢者が生産人口へと変化する事に繋がります。

※生活習慣病を予防する事にはお金も時間もかかりません（セミナーで紹介した予防策）  
本セミナーでは『理想的な死』を意味する『ピン・ピン・コロリ』という言葉をご紹介しました。これは、逝く間際まで健康で生きる…という事です。

歯周病が糖尿病や心臓疾患を促進させる事はよく知られていますが、日常的に防ぐ方法は意外と知る機会がありません。日常的に行う「噛む」「飲み込む」という行為を、動画等を使用し日常的に行う食べ方の注意点をお話しさせていただきました。

## ※お子様が健康に育つ為には、 ご家族のちょっとした「知識」で差がつきます

「普段子どもの食べ物には気を付けているのだけど、何故かむし歯になってしまった…」

その様なお悩みをお持ちの保護者の方は大変多いのです。実は3才までにむし歯の原因となる細菌をシャットアウトできれば、そのお子様は成人しても殆どむし歯に悩まされる事はありません。

その細菌の感染を防ぐのに最も効果的なのは、母子感染を無くす事と言われていますが、実は母親だけでなく、家族全員のお口のケア汚れ具合にも左右されています。

また、それ以上に食生活にも左右されています。



本セミナーでは、北欧でも行われている母子感染を防ぐ手法をご提案しています。また食育にも言及し、むし歯になりやすい食品との付き合い方もご提案しています。母親の立場から語っておりますので、もちろん「無理なく…」という言葉がキーワードになっています。

## ※皆さまへ

健康である事を自らチェックし、健康を維持する為には、定期的に健診する事が必要です。

口腔衛生環境を調べ、将来に罹患する可能性の高い多くの病気を予防する事が可能です。

その事実を皆に知って頂く為の活動を、今後も定期的に行う予定で、**次回は8月25日に予定しております。**（会場の関係上、次回も25人程度とさせていただきます）

私達は日常的に多くのお子様・高齢者のお口を見ていて、本気で伊勢崎市から『子どもの歯のむし歯』と『生活習慣病』を無くし、日本一、文化水準が高く、かつ健康で長寿な市になる事を願っております。

ここまで長い文を読んで頂きまして、誠にありがとうございます。

皆さんのライフサポーター すずき歯科医院