

～ みんな みんな 元気なお口 ～

8020  目指そう80歳20本の歯

# 8020

はち まる にい まる

推進・静岡県大会 in 浜松

## 口腔ケアで 免疫力アップ

**一般の方の入場はできません。**

当日はオンライン配信します。詳しくは、右記QRコードから。



令和3年  
**11.7** 

日時 **13:00～15:30**

会場 **えんてつホール** (浜松中区旭町12-1/遠鉄百貨店8F)

●お問い合わせ  
静岡県8020推進住民会議 (静岡県歯科医師会内)

Tel.054-283-2591

 新型コロナウイルス感染防止のため、オンライン配信をご覧ください。会場にお越しいただいても入場できませんのでご了承ください。

～みんな みんな 元気なお口～  
**8・0・2・0**  
はは 0 くい 2 0  
推進・静岡県大会 in 浜松



現在、静岡県の8020達成者は62.8%※となり、実に5人に3人が20本以上の歯を保っています。一方、高齢化率も年々増加しているため、8020達成者数が増えている反面、未達成者の実数もまた増加しています。人生100年時代を迎えた今、歯科医師会では歯の本数に主眼を置いた「8020運動」に加えて、よく噛んで飲み込めるといった口腔機能に注目した「オーラルフレイル予防」をすすめています。「自分の歯が20本残っていない」としてもあきらめることはありません。残った歯や入れ歯を手入れすることでしっかりかめる状態を保つことも大事です。それにより、唾液の分泌が促進され、歯周病、むし歯の予防や、消化吸収を助けます。噛むことが、脳への刺激となり、全身の虚弱や認知症の予防にもつながり、ひいては健康長寿の延伸につながります。また最近では、歯周病予防が感染症の予防に関係することも分かってきました。お口の健康を管理して、感染予防と健康長寿につなげましょう。

※静岡県後期高齢者歯科健診3年間の集計(平成28年～30年)

(一社)静岡県歯科医師会 会長 大松 高

## スケジュール

13:00	開 会：静岡県8020推進住民会議会長 挨拶：静岡県健康福祉部長 静岡県歯科医師会会長 表彰：8020県民表彰(県知事賞) 8020推進財団理事長賞 歯と口の健康に関する図画・ポスター(最優秀賞)
13:30	保健活動発表(約25分) 浜松市口腔保健医療センター歯科室 伊藤 梓先生 「浜松市で実施している「口を育む教室」について」 歯科衛生士 小粥 江利子様 「自分で守ろうお口の健康 ～歯科医院での取り組み～」
14:00	講演(約70分) 演 題：「健康のためのケアのレベルアップは唾液にあり!」 講 師：槻木恵一 先生(神奈川歯科大学 副学長)
15:15	閉 会

## 槻木恵一 先生

(神奈川歯科大学 副学長)

2007年4月より神奈川歯科大学教授。専門は環境病理学、唾液腺健康医学、災害歯科医学。神奈川歯科大学副学長、大学院研究科長を歴任。テレビなどで口腔ケアの重要性と唾液の働きを唾液力と命名しわかりやすい解説が好評を得ている。2021年日本唾液ケア研究会を創設した。著書に「唾液サラネバ健康法」(主婦与生活社)ほか、日本医事新報社「識者の眼」で連載をしている。



## 講演内容

### 健康を目指すケアのレベルアップは唾液にあり! —唾液の免疫力向上法を実践しましょう—

唾液は汚いものというイメージを持っている方が多いのではないのでしょうか。しかし、昔から、「ケガしたところは舐めておけ」というような事を聞いたことないですか。実は唾液には、細胞の傷を治す細胞増殖因子や抗菌・抗ウイルス物質が含まれており、舐めることは決して間違いではないのです。唾液は99%が水分ですが、実は単なる水ではなく高機能性水なのです。この機能水は24時間口腔を守っています。しかし、この防御因子が少なくなれば感染症になりやすくなります。ぜひ、マスクなどの外側からの防御だけでなく、内側からの防御力も一緒に高めていきましょう。お目にかかれるのを楽しみにしています。