

～ みんな みんな 元気なお口 ～

8020 目指そう80歳20本の歯

8 0 2 0

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



11.7

令和3年



# 8020推進・静岡県大会 in 浜松

「口腔ケアで免疫力アップ」 ～みんな みんな 元気なお口～

## 抄録もくじ

### ご挨拶

静岡県知事	川勝平太	1
浜松市長	鈴木康友	
静岡県歯科医師会会長	大松高	
静岡県8020推進住民会議会長	白井嘉尚	

### 日程(プログラム)

日程(プログラム)	5
-----------	---

### 表彰受賞者

8020県民表彰(県知事賞)	6
公益財団法人8020推進財団理事長賞	
歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール「最優秀賞」	
歯・口の健康啓発標語コンクール	

### 活動発表

浜松市口腔保健医療センター 所長	伊藤 梓	8
「浜松市で実践している『口を育む教室』について」		
歯科衛生士	小粥 江利子	
「自分で守ろうお口の健康～歯科医院での取り組み～」		

### 講演&落語

講演：「健康のためのケアのレベルアップは唾液にあり！」	10
講師：神奈川歯科大学副学長	槻木 恵一

〈主催〉静岡県・静岡県8020推進住民会議(構成団体：健康保険組合連合会静岡連合会／公益社団法人静岡県栄養士会／NPO法人静岡県介護支援専門員協会／静岡県教育委員会／静岡県健康づくり食生活推進協議会／公益財団法人静岡県生活衛生営業指導センター／静岡県農業協同組合中央会／静岡県PTA連絡協議会／公益社団法人静岡県薬剤師会／全国健康保険協会静岡支部／有識者／公益社団法人静岡県歯科技工士会／NPO法人静岡県歯科衛生士会／一般社団法人静岡県歯科医師会)

〈後援〉浜松市／一般社団法人浜松市歯科医師会／一般社団法人静岡県医師会／公益社団法人静岡県看護協会／一般財団法人静岡県社会保険協会／NHK静岡放送局／静岡新聞社・静岡放送／静岡朝日テレビ／静岡第一テレビ／テレビ静岡／朝日新聞静岡総局／読売新聞静岡支局／毎日新聞静岡支局／中日新聞東海本社

〈協賛〉サンスター(株)



## ご挨拶

静岡県知事 川勝平太

「8020推進・静岡県大会」が開催されますことを心よりお慶び申し上げます。また、皆様には日頃から本県の健康づくり行政の推進に格別の御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

本日、8020県民表彰等の各種表彰を受けられる皆様におかれましては、心からお祝いを申し上げますとともに、この受賞を機に、今後とも地域の8020運動において一層御活躍いただくことを御期待申し上げます。

誰もが元気に暮らし続けるためには、運動機能や認知機能と密接な関係がある歯や口の機能を維持することが大変重要です。そのため、本県では、「第2次静岡県歯科保健計画」に基づき、8020運動や在宅歯科医療等を推進するとともに、「オーラルフレイル（口腔機能の低下）」対策に取り組んでいます。生涯にわたる歯や口の健康づくりを進め、県民の皆様が心身ともに健やかで心豊かな生活ができる社会の実現を目指します。

地域での歯や口の健康づくりの推進に当たりましては、8020推進員の皆様をはじめ関係の皆様のお力添えが必要不可欠です。県民の皆様が、食べる喜びや会話する楽しみを実感し心豊かな生活を送ることができる社会を実現するため、引き続き、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

健康寿命の更なる延伸に向け、本年4月に、静岡社会健康医学大学院大学が開学しました。人生100年時代を迎え、県民の皆様が最期まで健康で自分らしく過ごすためには、科学的知見に基づき確かな疾病予防対策や健康増進施策を展開していくことが重要です。このため、同大学では、医療ビッグデータの解析や疫学研究など「社会健康医学」に基づく研究を推進し、その成果を県民の皆様還元してまいります。

結びに、本大会の運営に御尽力いただきました静岡県8020推進住民会議をはじめ関係の皆様へ深く敬意を表しますとともに、御参加の皆様の御健勝、御活躍を祈念申し上げまして、御挨拶といたします。



## ご挨拶

浜松市長 鈴木康友

令和3年度、「8020推進・静岡県大会 in 浜松」が静岡県8020推進住民会議の皆様をはじめ、関係各位のご尽力により開催されますことをお慶び申し上げます。また、各種表彰を受賞される皆様には、心からお祝い申し上げます。

浜松市は、生涯を通じて市民の健康を確保するため、健康づくりの指針として「健康はままつ21」や「浜松市歯科口腔保健推進計画」を策定し、関係団体の方々とともに、健康づくりの推進に取り組んでまいりました。歯や口の健康状態では、若年者のむし歯は減少し、自分の歯を維持する高齢者が増えるなどの成果が見られ、歯科医師会をはじめとする関係団体の方々にあらためて感謝いたします。近年では、歯と口の機能を維持している高齢者は健康寿命が長く、認知症になりにくいことが明らかとなるなど、ますます、歯や口の健康づくりに注目が集まっております。

本市は、さらなる健康づくりの推進のため令和2年度から「浜松ウエルネスプロジェクト」を立ち上げ、官民が連携しそれぞれの得意な分野を生かして、「予防・健幸都市」の実現を目指した取組みを進めております。健康寿命の延伸を目指し、生活習慣病や歯周病の予防、健康に関心の低い青壮年期への働きかけ、企業や団体と連携したがん検診や歯周病検診の受診勧奨など様々な健康づくりの活動を進めております。今後も、関係団体や市民の皆様と協働しながら、歯や口の健康づくりを推進してまいりますので、引き続きご協力賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本大会の開催にあたってご尽力された方々に感謝し、また、表彰される皆様方の一層のご活躍を祈念して祝辞とさせていただきます。



## ご挨拶

一般社団法人 静岡県歯科医師会

会長 大松 高

コロナ禍の中、2月に無観客での映像配信にて前大会が開催されてから9か月となりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の終息の見えない状況下、やむを得ず2大会続けての無観客での映像配信による開催となりました。

緊急事態宣言が解除されましたが、新型コロナウイルス感染症の更なる蔓延防止のためには、これまで通り「手洗い・うがい・マスク着用」を励行し3密状態の回避とともにマスク不装着での会話は控えましょう。

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。県民の皆様と一緒に展開してきた8020運動は健康づくり運動の成功例として高く評価されています。人生100年時代を迎えた今、静岡県歯科医師会では残っている歯の本数に主眼を置いた「8020運動」にくわえて、よく噛んで飲み込めるという口腔機能に注目した「オーラルフレイル予防」を進めています。確かに8020運動は大切ではありますが、8020の達成が決してゴールではありません。自分の歯が20本残ってい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が大切です。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。噛むことにより脳への刺激となり、全身の虚弱や認知症予防にもつながり、ひいては更なる健康寿命の延伸につながります。

最近では、歯周病予防がコロナ感染症などの感染症予防に関係することもわかってきました。コロナウイルスは鼻口から(舌粘膜からも)感染します。口を清潔にすることで新型コロナウイルス感染症も予防できます。外出後には手洗いはもちろんのこと、洗口液でのうがいをお勧めします。

静岡県と静岡県歯科医師会はオーラルフレイル(お口の衰え)を予防することで、県民の更なる健康寿命の延伸と元気な生活づくりをサポートしてまいります。歯周病の治療や歯を失った後の治療はもちろんのこと、お口の中のささいな変化を見逃さないように(活舌の衰え、食べこぼし、かるいむせ、噛めない食材が増えたなど)日々、お口の中の管理に気を配りましょう。

静岡県独自の取り組みに「8020推進員」がありますが、8020推進員の皆様方には是非とも食や会話を支える歯の大切さや全身の健康との関わりについての知識を身近な人にお話してください。それにより更に地域・職場・学校などに広がっていきます。このことが住民主体の健康づくり運動である8020運動の構想であります。

本年は、県知事賞の前田昇平様(函南町)をはじめ、それぞれの分野で25名の方々が受賞されます。また8020県民表彰及び8020推進財団理事長表彰関連には1140名のご応募がありました。さらに、歯・口の健康に関する図画ポスターコンクールの表彰もあります。受賞されました皆様、ご家族及び関係者の皆様、誠におめでとございました。

結びに、コロナ禍の中での本大会開催にあたりご尽力いただいた関係各位の皆様方に心より感謝を申し上げ、ご挨拶といたします。



## ご挨拶

静岡県8020推進住民会議

会長 白井 嘉尚

第22回「8020推進・静岡県大会 in 浜松」が、オンラインという方式で開催できますこと、心よりお祝いを申し上げます。幹事役として準備にご尽力くださいました浜松市歯科医師会は、当初、本年度もコロナ禍が完全に終息しないことを予見し、オンラインと人数制限を行った上での会場を組み合わせたハイブリッド方式での開催に向け準備を進められました。しかしながら、静岡県内における感染状況の急激な悪化と、緊急事態宣言が発出されたことで、昨年度に続き最後の安全策をとらざるを得なくなりました。その間の難しい判断や様々な調整にご尽力くださいました関係各位に、この場をかりて厚く御礼を申し上げます。

しかしそのような形であっても、また今だからこそ、口腔のフレイル(虚弱)と全身のフレイル(介護の一手手前)が密接につながっていることを学ぶとともに、免疫力を高め、健康長寿につなげてゆくための県大会を開催する意義は大きなものがあります。私が、オーラルフレイル(口腔機能低下)という言葉が最初に耳にしたのは平成29(2017)年です。その時点では、私たちの生活に、この外来語が定着するだろうかとの疑問に感じましたが、近年では、メディアを通し、フレイルという言葉を目にし、耳にする機会が増えてきたように感じます。

自分の歯を大切に、口腔機能を向上させることが、全身の健康を保つことと深く結びついていることは、これまでの県大会でも種々報告されています。以前、県歯科医師会からいただいた資料に、口腔機能として、呼吸する／飲み込む／食べる／しゃべる／噛み味わう／笑い歌うことが挙げられていましたが、それらはまさに、生きる喜びそのものです。そんなことを念頭におき、本日の県大会での表彰や発表、そして講演を目にし、拝聴したいと思っております。

講演では、神奈川歯科大学の槻木恵一先生が「健康のためのケアのレベルアップは唾液にあり！」と題して、唾液と免疫力向上との深い関係を分かりやすくお話くださる予定です。保健活動発表の、浜松市口腔保健医療センターの伊藤梓先生と、歯科衛生士の小粥江利子様からのご報告も見逃せません。

いずれにしても、本年度もオンライン開催という、2年連続の異例の県大会になりましたが、それは参加人数に制限がないということでもあります。災い転じて福となるよう多くの皆さまにご参加をいただければ幸いです。

最後になりますが、本大会のテーマは「口腔ケアで免疫力アップ」です。そのことによって身体のフレイルを防ぎ、「こころ(認知)」や「社会性」のフレイルにおちいらぬよう心がけましょう。

## 日 程 (プログラム)

司 会 静岡県栄養士会会長 坪 井 厚  
静岡県健康づくり食生活推進協議会会長 渡 邊 良 子

### 13:00 開 会

開会の辞	静岡県8020推進住民会議会長	白 井 嘉 尚
挨 拶	静岡県健康福祉部長 静岡県歯科医師会会長	石 田 貴 高 大 松 高
来賓挨拶	日本歯科医師会副会長	柳 川 忠 廣
祝 辞	浜松市健康福祉部長	山 下 昭 一
表 彰		

### 13:30 活動発表

- 浜松市口腔保健医療センター  
「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  
「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

講 演 : 「健康のためのケアのレベルアップは唾液にあり！」  
神奈川歯科大学副学長 槻 木 恵 一 教授

### 15:15 閉 会

閉会の辞 浜松市歯科医師会会長 木 村 裕 一

# 各表彰・受賞者

(敬称略)

## ● 8020県民表彰(10名)

伊東市  
渡 邊 貴 光 (86歳)  
御殿場市  
浪 岡 武 司 (81歳)  
島田市  
澤 谷 時 夫 (81歳)  
湖西市  
馬 場 三 恵 (81歳)

函南町  
★前 田 昌 平 (85歳)  
富士市  
古 谷 隆 徳 (84歳)  
袋井市  
牧 田 武 之 (81歳)

三島市  
松 下 博 俣 (80歳)  
藤枝市  
猪 狩 福 一 (83歳)  
浜松市  
藤 田 行 男 (82歳)

年齢は令和3年4月1日現在

### 8020県民表彰(県知事賞)

\*県内にお住まいの80歳以上の元気な8020達成者を各地区から推薦していただき、上位10名を表彰します。この中で最高得点者が「県知事賞」(★印の方)を受賞します。

## ● 公益財団法人 8020推進財団理事長賞(10名)

熱海市  
角 田 繁 (80歳)  
富士市  
落 合 三 夫 (80歳)  
藤枝市  
甲 賀 堯 美 (80歳)  
浜松市  
平 井 治 (80歳)

御殿場市  
勝 又 正 弘 (80歳)  
富士宮市  
大 内 佐智子 (80歳)  
島田市  
佐 野 一 夫 (80歳)

沼津市  
最 上 紘 一 (80歳)  
焼津市  
立 川 幸 子 (80歳)  
袋井市  
渡 辺 秀 一 (80歳)

年齢は令和3年4月1日現在

### 公益財団法人 8020推進財団理事長賞

\*県内にお住まいで審査基準日の年齢が「80歳」の元気な8020達成者を各地区から推薦していただき、上位10名を「8020推進財団理事長賞」として表彰します。

## 8020(ハチマルニイマル)運動とは

8020運動が提唱されて34年。歯や口から始まる健康づくりとして「ハチマルニイマル運動」は定着してきました。80は高齢を表し、20はしっかり噛める20本の歯を意味します。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われています。

よく噛める歯や口を保ち、心豊かに健康で質の高い生活を生涯保つためにも、若いうちからお口の管理が必要です。「8020」はそんな健康づくり運動のスローガンです。

## ● 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール「最優秀賞」(5名)

幼稚園・保育園の部

渥美奏登(5歳)  
(掛川市立すこやかこども園)

小学校低学年の部

深間愛未(小3)  
(御前崎市立浜岡北小学校)

小学校高学年の部

奥村日向子(小6)  
(沼津市立第二小学校)

中学校の部

名取春香(中3)  
(御殿場市立御殿場中学校)

特別支援学校の部

伊藤僚汰(小4)  
(掛川市立原谷小学校)

### 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール

\*県内19郡市区歯科医師会において、園児、生徒から応募された図画ポスターの中から優秀な作品を推薦いただき、本会審査会にて各部門の各賞を選出。最優秀賞に選ばれた作品を表彰します。

## ● 歯・口の健康啓発標語コンクール「最優秀賞」(1名)

村瀬七海(小4)  
(浜松市立白脇小学校)

### 歯・口の健康啓発標語コンクール

\*県内19郡市区歯科医師会において、生徒から応募された標語の中から優秀な作品を推薦いただき、本会審査会にて最優秀賞に選ばれた作品を表彰します。

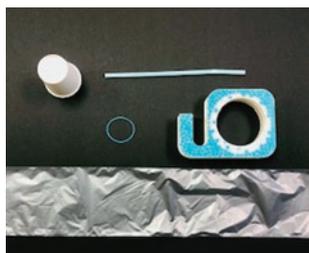
## 浜松市で実施している「口を育む教室」について

浜松市口腔保健医療センター 所長 伊藤 梓

口には食べたり、話したり、表情を作ったりと様々な機能があります。物を食べることは人生を豊かにすることの一つと言えるでしょう。安全に食を楽しむためには、むし歯や歯周病の予防や治療などで口の健康を保つことは勿論、よく噛むことなどをはじめとした口の機能がとても重要です。しかし、口の機能ということ意識することはまだまだ少ないのではないのでしょうか。浜松市では、歯の健診やむし歯に関する健康教育をする機会はありましたが、子どもの口の機能に関してはなかなか啓発の機会がありませんでした。子どもの口の機能を育んでいくことは非常に重要なことであると考え、令和2年度から子どもの口の機能の啓発として「口を育む教室」を始めました。

浜松市では、妊娠中の方や子育て中の親子が集まることのできる場所として、子育て支援広場を実施しています。その参加者の中でご希望のある方を対象とし、「口を育む教室」を実施しています。「口を育む教室」では、子どもの口の機能についての講話の他、口を使った遊びに使えるおもちゃを親子で作ったりと、口を使う遊びを知ってもらうことで、日常生活でも口の機能を意識して頂く機会としています。参加者の年齢は1～2歳の方が多く、おもちゃは家にあるものを中心に、家でもまた作って頂けるようなものを材料にしています。写真のおもちゃはしっかりと口を閉じて、息をストローに入れることによって絵を描いたビニール袋が出てきます。ビニール袋を出すためにはしっかりと口を閉じる口唇の機能が必要になります。このおもちゃは子どもが楽しく遊びながら口唇の機能を育むことができます。このコロナ禍で人を集めて、マスクを外して口で遊ぶという健康教育の実施が難しい状況が続いています。そのためおもちゃを作ってもなかなか遊んだりすることも難しく、お家で遊んでくださいねとなってしまうことが多いのが現状です。コロナ禍が落ち着いたら、参加者同士でも一緒に遊べるようなおもちゃのバリエーションも考えていきたいと思っています。

口の健康と機能を維持していくことは、食を通しての健康寿命の延伸に繋がっていくと言われていています。それぞれのライフステージに合わせた、生活支援の在り方を今後も考えていきたいと思っています。



材料



製作1  
コップに絵を貼る



製作2  
ビニール袋に絵を書く



製作3  
コップにビニール袋を詰める



完成



遊ぶイメージ

## 自分で守ろうお口の健康 ～ 歯科医院での取り組み ～

歯科衛生士（鈴木歯科医院(浜松市中区広沢)勤務) 小粥 江利子

オーラルフレイルを口腔機能低下症という疾患として歯科医院で検査と訓練指導ができるようになり、私も歯科衛生士として関わり3年目になりました。

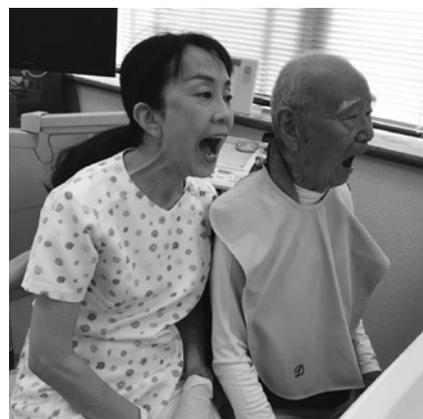
歯科医院でお口の7項目の検査を行い3項目以上に該当すると、口腔機能低下症と診断されます。どこが衰えているのかを説明し、約6か月間1月に1回、歯科医院で行う個人指導と共に、自宅での訓練が始まります。私も患者さんと一緒に肩・首・唇・舌・頬の体操や深呼吸・音読訓練などを行い、食事の内容を聞き取り、噛むための食事のとり方や栄養バランスの大切さなども伝えています。楽しく会話を交えて、訓練の効果を説明し指導をしていくと、ほとんどの患者さんの口腔機能に良い変化がみられるようになりました。同時に歯周病・むし歯を予防し、現在残っている歯を残すための歯みがき指導も大切にしています。全身の状態（血糖値・血圧・基礎疾患・喫煙）を聞き取り、お口の汚れを赤い染め出し液で染めて確認して頂き、私（歯科衛生士）がしっかりと磨き、気持ち良さを体感して頂きます。その後、歯並びの状態に合わせた歯みがきの指導を行うと、来院するたびに患者さん達のお口が徐々に綺麗になっていきました。

口腔機能低下症の訓練指導において、一番効果があると実感したのが、自宅で健口体操と音読訓練を1日1回以上行なう事です。オーラルフレイルの研修会や集団指導に参加するだけでは、改善しません。自身で行動をしなければ何も変わらないのです。歯科医院でのメンテナンスで安心していませんか？食事は毎日3回、365日しています。歯についての汚れ（細菌の塊）は、その日のうちに歯みがきをして落とすこと（セルフケア）が重要です。

私は訓練指導中に、行動変容（意識と行動を変えること）が起きるように、働きかけます。患者さん達が、住み慣れた地域で自分らしく生活を送れるためには、健康な口でバランスよく食べ、栄養を摂ることがどんなに大切な事かを、必ず伝えるようにしています。やる気スイッチを入れることができると、頑張ってくださいます。皆さんも、まずは自分の口の状態をチェックしてみましょう。少しでも気になることがあれば、かかりつけの歯科医院で相談してみてください。

「大切なのは自分で口の健康を守ること、それが全身の健康を守ることに繋がります。健康でいることは、周りの人たちに幸せを運びます！」

これからも、このメッセージをもっと多くの方に伝えられるよう頑張っていきたいと思えます。



鏡の前でお口の体操を一緒に



歯みがき指導、患者さんの歯をみがいています

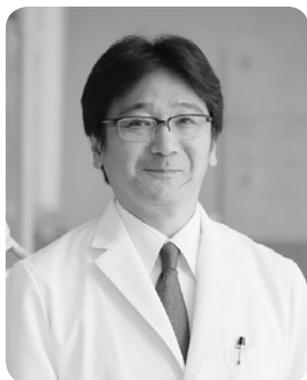


お口の体操を頑張ってくださいました！

# 講演

## 健康のための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 —



神奈川歯科大学 副学長(統括補佐)・研究科長  
病理・組織形態学講座  
環境病理学分野／分子口腔組織発生学分野 主任教授

ツキノ キ ケイ イチ  
槻木 恵一

傷口をペロッと舐めることはありませんか？何故そのようなことなのでしょう。これは唾液中には、抗菌作用を示す成分や傷口の直りを進める成分が含まれているので、実は医学的には間違った行為ではありません。この様に、唾液中の抗菌・抗ウイルス物質の存在は、感染予防にかかわっています。

唾液というと汚いものというイメージがあるかと思いますが、唾液中には体によい物質が100種類以上含まれる神秘の機能水なのです。風邪になりたくなければ、唾液中の抗菌・抗ウイルス作用を示すタンパク質であるIgAを増やし免疫力を上げることが大切です。

また、口からのウイルス感染には、口の渇きは大敵です。潤滑に唾液が分泌され、ウイルスを洗い流すことも大切です。インフルエンザウイルスの感染では、口が細菌だらけであるとリスクが高まることも知られています。ウイルス感染の予防には、手洗いとともに唾液の力をアップさせる口腔ケアをしっかり実践しましょう。口腔ケアは、歯磨きが中心となりますが、歯磨きだけでなく舌磨きも大切です。特に、コロナ禍での口腔ケアのポイントがありますので、ちょっとした工夫をご紹介します。

また、唾液量の増加や抗菌・抗ウイルス作用である唾液力は、身近な食事や運動で増やすことができます。この講演を聞いていただき、唾液の免疫力向上法を実践しませんか！

### 略歴

1967年12月東京生まれ。歯科医師。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。フラクトオリゴ糖の継続摂取により生じる唾液中IgA増加メカニズムとして、腸管内で短鎖脂肪酸が重要な役割を果たす腸-唾液腺相関を発見し、唾液腺健康医学を提唱している。2021年日本唾液ケア研究会を創設した。著書に「がん患者さんの口腔ケアをはじめましょう」(学建書院)、「唾液サラネバ健康法」(主婦と生活社)ほか、日本医事新報社「識者の眼」で連載をしている。

# MEMO

---

---

---

---

---

---

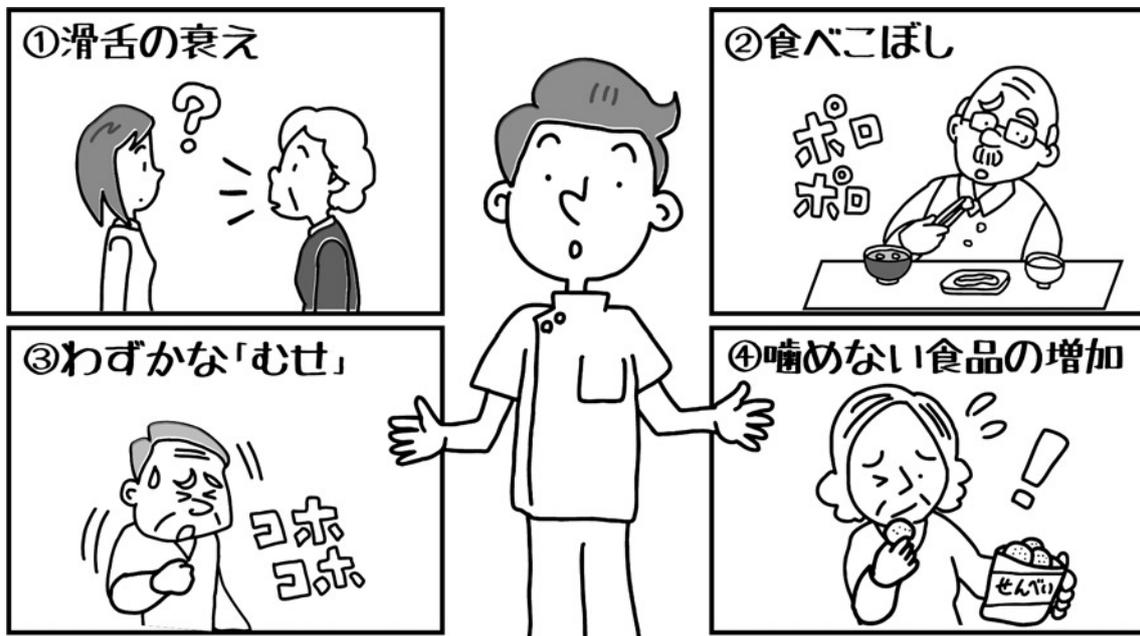
---

---

---

---

## 「オーラルフレイル」ってこんな症状



フレイルとは、健康から要介護に至る過程の中で、「①身体」、「②こころ」、「③社会性」の衰えが多面的に表れてくる状態を呼びます。オーラルフレイル（お口の衰え）はこのフレイルの初期段階（プレフレイル）にみられる症状で、「滑舌の衰え、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加」などの症状が特徴であり、適切な対応を行うことにより健康で元気な状態に戻すことが可能であるとされています。健康長寿のためにはオーラルフレイル予防による「栄養（食・口腔機能）」の改善や、「身体活動（運動など）」、「社会参加（就労、余暇活動、ボランティアなど）」が重要です。

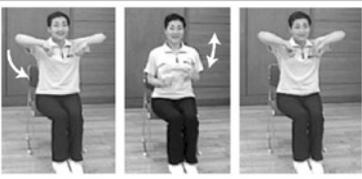
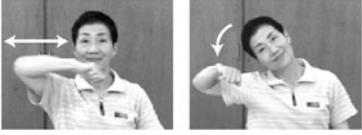
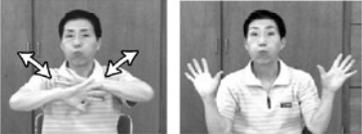
# 8020サンバ体操

高齢者篇(座っても立っても可)

使用曲：8020健康サンバ

体操振付け・解説：矢崎 昭子(静岡県リズムムーブメント研究会会長)

監修：日本大学歯学部 摂食機能療法学講座 植田耕一郎教授

歌詞	振付け	歌詞	振付け
♪ {イントロ}	 1 両肘を曲げて上下に動かす 肩の高さに肘を上げ(1・2)下ろす(3・4) 4回繰り返す	2. 前歯が1本 (前歯が1本) 抜けてるね (抜けてるね)	3-1 の振付け
サンバ サンバ 健康 サンバ きょうも お口は さわやか	 2 1 右手で縦歯磨きの動きをしながら 右へ上体を捻る(1~3) 拍手(4) 左手で同様に(5~7) 拍手(8) 繰り返す 右手(1~4) 左手(5~8)	奥歯が1本 (奥歯が1本) むし歯だね (むし歯だね)	3-2 の振付け
目元千両 口元萬両 ハチマルニイマル~	 2 1 2 右手で横歯磨きの動きをし(1・2)、 2回目肘を引いたとき首を横にまげ 耳を肩に近づける(3・4) 左手で同様に(5・6)(7・8)	ゆうべ痛くて (ゆうべ痛くて) 泣いたでしょ (泣いたでしょ)	3-3 の振付け
{間奏}	 2 1 3 指を開いて口の前で手首を内・内・外 (イナイナイイナイバー) 口元閉じて頬膨らませうがい動き (1・2・3・4) 3回繰り返す	むし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけーるー (やっつけーるー)	3-4 の振付け
1. 食べるうれしさ (食べるうれしさ) いつまでも (いつまでも)	 3 1 1 右手を伸ばし手首を立てて肩の高さ で左から右へ(1~4) 左腕も同様に(5~8) 両手を肩の高さで、前方から交差 させ手首を立てて振りながら横に 開いていく(手はバイバイ)(1~8)	唄おう サンバ 健康サンバ 今日も 笑顔は さわやか	2-1 の振付け
笑う楽しさ (笑う楽しさ) いつまでも (いつまでも)	 3 1 2 右腕を伸ばして左から右へ山を書い て回す(1~4) 左腕も同様に(5~8) 両腕を上から左右に、手首をしゃっ りひねりながら キラキラさせて下ろしてくる(1~8)	歯磨き 上手に ハチマルニイマル	2-2 の振付け
噛める喜び (噛める喜び) いつまでも (いつまでも)	 3 1 3 両手を腰に、背中を伸ばし上体を前 に 倒し、右足膝を伸ばしてかかとを付 く 口は閉じて突き出す(1・2)足も体も 戻す口は閉じてにっこり(3・4) 左足で繰り返す(5~8)	{間奏}	2-3 の振付け
話す楽しさ (話す楽しさ) いつまでも (いつまでも)	 3 1 4 背筋を伸ばして両手を前にパーと 同時に右足かかと押し出し踵上げ る口は大きく開いて(パー)(1・2)、 手は肩前に戻してグー(3・4) 左足 でも同様に(5・6)(7・8) 繰り返す(1~4)	ら~らら~らら ら~らら~らら ら~らら~らら ら~らら~らら ら~らら~らら ら~らら~らら みんなで声を合わせて 歌いながら口を大きく 開いて舌を動かします。 舌でホッペタを強くお します右(1~4) 左も同様に(5~8)2回	3-1 の振付け
オーレ オレ 健康 サンバ 今日も愉快地楽しく	2-1 の振付け	サンバ サンバ 健康 サンバ 今日も 元気に 行こうよ	3-1 の振付け
8020 (ハーチマル ニイマル)	2-2 の振付け	定期健診 GO GO GO ハチマルニイマル~	3-2 の振付け
健康 サンバ!	2-3 の振付け	オーレ オレ 健康 サンバ 今日もお口はさわやか	3-3 の振付け
		8020 (ハーチマルニイマル) 健康 サンバ!	3-4 の振付け
		踊ろう サンバ 健康 サンバ 今日も 愉快地 楽しく~	2-1 の振付け
		噛めば 万年 カメカメダイエット!	2-2 の振付け
		健康 サンバ! 健康 サンバ!	2-3 の振付け
		エンディング 	両手を膝の上に置いて かかとでリズムをとって タイミング良く両手を上 に開いて決めのポーズ!



制作：静岡県8020推進住民会議

連絡先：一般社団法人 静岡県歯科医師会 〒422-8006 静岡県駿河区曲金3丁目3番10号

TEL.(054)283-2591 FAX.(054)283-3590

# 8020サンバ体操 子ども篇

使用曲：8020健康サンバ

体操振付け・解説：矢崎 昭子(静岡県リズムムーブメント研究会会長)

監修：日本大学歯学部 摂食機能療法学講座 植田耕一郎教授

歌詞	振付け
♪ [イントロ]	1 足肩幅に開きひじを上下に動かし揺れる 右(1・2) 左(3・4) 右(5・6) 左(7・8) 繰り返す(1~8)
サンバ サンバ 健康 サンバ きょうも お口は さわやか	2 1 右手縦歯磨きで右に体捻り(1~3) 拍手(4) 左手で同様に(5~8)
目元千両 口元萬両 ハチマルニイマル~	2 1 2 右手肩の高さに肘曲げ横に引いて首を横曲げ(1・2) 繰り返す(3・4) 左にも同様に(5~8) 繰り返す(1~4) (5~8)
[間奏]	2 1 3 口閉じて頬を膨らませる(うがいの動き)手は指を開いてイナイイナイ 足は4歩前進(1~4)下がって4歩(5~8)その場足踏み4歩(1~4)
1. 食べるうれしさ (食べるうれしさ) いつまでも (いつまでも)	3 1 1 両手前から開きながら 足は右足横(1) 左足後ろ交差(2) 右足横(3) そろえて(4) ひじを引いてジャンプ 右(5・6)左(7・8) 左にも同様に(1~8)
笑う楽しさ (笑う楽しさ) いつまでも (いつまでも)	3 1 2 両手下から上に開いて右左に揺れる 足はスキップで前に(1~4) ツイスト(5~8) 両手上から下にさげて左右に揺れる 足はスキップで下がる(1~4) ツイスト(5~8)
噛める喜び (噛める喜び) いつまでも (いつまでも)	3 1 3 両手で右斜めに押して右かかと付き 口を閉じて突き出す(1・2)戻す 口を閉じてにっこり(3・4) 左足で同様に(5~8) 繰り返す(1~4) (5~8) 繰り返す 右手(1~4) 左手(5~8)
話す楽しさ (話す楽しさ) いつまでも (いつまでも)	3 1 4 両手肩の高さでひじ曲げキラキラさせて右足左に踏み込み(1・2) 戻してシャッセ(3・4) 右斜め向き足後ろ蹴り上げその場でランニング(5~8) 手は胸前で上下にモンキー 左足踏み込んで同様に(1~4)(5~8)
オーレ オーレ 健康 サンバ 今日も愉快に楽しく	[2-1] の振付け
8020(ハチマル ニイマル) 健康 サンバ!	[2-2] の振付け
[間奏]	[2-3] の振付け

歌詞	振付け
2. 前歯が1本 (前歯が1本) 抜けてるね (抜けてるね)	[3-1] の振付け
奥歯が1本 (奥歯が1本) むし歯だね (むし歯だね)	[3-2] の振付け
ゆうべ痛くて (ゆうべ痛くて) 泣いたのでしょ (泣いたのでしょ)	[3-3] の振付け
むし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけーるー (やっつけーるー)	[3-4] の振付け
唄おう サンバ 健康サンバ 今日も 笑顔は さわやか	[2-1] の振付け
歯磨き 上手に ハチマルニイマル	[2-2] の振付け
[間奏]	[2-3] の振付け
ら~らら~ららら ら~らら~ららら ら~らら~ららら ら~らら~ららら	みんなで声を合わせて歌いながらサンバステップで移動
ら~らら~ららら ら~らら~ららら	足踏みしてキック パートナーを見つけ 向かい合っても可 皆で声を出して歌う
サンバ サンバ 健康 サンバ 今日も 元気に 行こうよ	[3-1] の振付け
定期健診 GO GO GO ハチマルニイマル~	[3-2] の振付け
オーレ オーレ 健康 サンバ 今日もお口はさわやか	[3-3] の振付け
8020 (ハチマルニイマル) 健康 サンバ!	[3-4] の振付け
踊ろう サンバ 健康 サンバ 今日も 愉快に 楽しく~	[2-1] の振付け
噛めば 万年 カメカメダイエット!	[2-2] の振付け
健康 サンバ! 健康 サンバ!	[2-3] の振付け
エンディング	ヒザを8つ叩いて、 バツと決めのポーズ

# 「8020推進・静岡県大会」の歩み

## 〈第1回〉

日 時	平成13年3月29日(木) 13:30～
会 場	グランシップ 中ホール
記念講演	「スポーツからみた噛むことの大切さ」 広瀬 哲朗 プロ野球解説者 「みんなではぐくもう お口の健康」 安井 利一 明海大学歯学部教授
座談会	テーマ 「食べる・話す・生きる -歯の力-」 パネラー 広瀬 哲朗 安井 利一 久保田 敬子 (SBS学苑講師) 水野 涼子 (SBSアナウンサー) 進 行 大久保 満男
大会宣言	静岡県立袋井高等学校生徒 2名 (健康優良校代表)

## 〈第2回〉

日 時	平成13年9月1日(土) 13:30～
会 場	ツインメッセ (静岡県歯科医学・保健大会合同開催)
テ ー マ	「8020への道」 ～医療と保健からのアプローチ～
基調報告	山下 陽子 静岡県栄養士会会長 静岡県健康づくり食生活推進連絡協議会会長 海野 フミ子 静岡市農協女性部長 田中 信子 静岡県教育委員会体育保健課保健給食班長 佐藤 保 岩手県歯科医師会常務理事
座談会	テーマ 「食と健康を考える」 -8020をめざして- パネリスト 山下 陽子・杉山 祐子・海野 フミ子・田中 信子・佐藤 保 アドバイザー 池主 憲夫 日本歯科医師会地域保健委員会委員長 中村 宗達 静岡県健康増進室室長 大久保 満男 静岡県歯科医師会会長

## 〈第3回〉

日 時	平成14年11月9日(土) 10:00～
会 場	静岡市民文化会館 大ホール (全国歯科保健大会合同開催)
テ ー マ	「開こう健康長寿への扉」 ～8020運動推進特別事業の成果と～
特別講演	「食生活と歯の健康 ～食べて噛んで生きる～」 松谷 満子 日本食生活協会会長
活動報告	今澤 智子 由比町健康づくり食生活推進協議会会長 岡本 巳代 藤枝市健康づくり食生活推進協議会会長 川島 あつ江 福田町健康づくり食生活推進協議会会長

<第4回>

日 時	平成16年3月6日(土) 12:00～
会 場	静岡市民文化会館 中ホール
テ ー マ	「語ろう健康長寿への道」 ～私たちの8020運動～
特別講演	「今こそ食育を ～いい歯 いい顔 いい人生～」 砂田 登志子 食生活・健康ジャーナリスト
活動報告	岡本 巳代 藤枝市健康づくり食生活推進協議会会長 三島市8020推進員 「ジュゲムの会の仲間たち」 (寸劇)
座 談 会	テーマ 「私たちの8020運動」 -食育と健康づくり- パネリスト 砂田 登志子・岡本 巳代 アドバイザー 大久保 満男静岡県歯科医師会会長

<第5回>

日 時	平成17年1月27日(木) 13:00～
会 場	グランシップ 交流ホール
テ ー マ	「生涯にわたる健康づくり」 ～広げよ8020の輪～
推進員報告	渡辺 照子 沼津市8020推進員 川村 平和 田方歯科医師会会長 青崎 美代子 大仁町歯周病対策プロジェクト会議会長 原 明美 大仁町健康福祉課係長
8020童話 紙芝居上演	「迷子になった前歯」 作:土屋有加 作画:根子明里(静岡文化芸術大学3年) 朗読:平野ますみ
シンポジウム	パネラー 水鳥 寿思 体操選手:アテネ五輪金メダリスト 溝口 紀子 県立大学短期大学部助手:バルセロナ五輪銀メダリスト コーディネーター 大久保 満男 静岡県歯科医師会会長

<第6回>

日 時	平成18年3月9日(木) 13:00～
会 場	グランシップ 交流ホール
テ ー マ	「噛んで元気で幸せに」 ～8020健康の予感～
推進員報告	鈴木郁夫・南方 甫 三島市歯科医師会・三島市8020推進員会 五井 卓 静岡歯科医師会 池谷貴子・鈴木香賀 浜松市子育て支援センター・ころころねっと浜松
歯ミング体操	伊豆の国市8020推進員
講 演	「和食の底力」 小泉 武夫 東京農業大学教授

<第7回>

日 時	平成19年1月25日(木) 13:00～
会 場	静岡市民文化会館 中ホール
テ ー マ	「楽しく おいしく 健康長寿」 ～8020の微笑み～
推進員報告	青崎 美代子 伊豆の国市歯周病予防対策委員会 会長 南方 甫 三島市8020推進員会 会長
8020童話 紙芝居上演	「ゆびきりげんまん」 作：平野ますみ 作画：松浦亜矢子（静岡文化芸術大学3年） 語り：平野ますみ
8020 サンバ体操	8020三島市8020推進員 矢崎 昭子 静岡県リズムムーブメント研究会会長
講 演	小泉 武夫 東京農業大学教授 「老いを防ぐ食生活」

<第8回>

日 時	平成20年2月21日(木) 13:00～
会 場	グランシップ 会議ホール「風」
テ ー マ	「歯科が拓く地域の健康」 ～8020で健口長寿～
推 進 報 告	中田 邦夫 伊豆の国市歯周病予防対策委員会 中村 清徳 賀茂歯科医師会会員 西島 奉一 駿東歯科医師会会員 服部 徹 島田市健康福祉部健康づくり課医長 ※14市町より活動状況を紙上にて報告
講 演	小椋 正之 厚生労働省医政局歯科保健課 歯科保健医療調整官 「歯がささえる豊かな高齢社会」
落 語	桂 九雀・林家 花丸

<第9回>

日 時	平成21年1月29日(木) 13:00～
会 場	グランシップ 交流ホール
テ ー マ	「口からはじめる健康づくり」～地域みんなが8020～
推進員報告	大井 通 榛原歯科医師会会員 川平 寧子 三島市歯科医師会会員 ※37市町より活動状況を紙上にて報告
8020童話 紙芝居上演	「ミュータンス星の陰謀を打ち砕け」 原作：久永幸乃 作画：県立三島南校等学校美術部 語り：三島市8020推進員会
特別講演	永山 久夫 食文化史研究家・西武文理大学客員教授 「元気で長生きするための100歳食入門」

<第10回>

日 時	平成22年1月16日(土) 13:00～
会 場	富士市民文化会館（ロゼシアター） 中ホール
テ ー マ	「みんなで目指そう 8020歯の健康」
基 調 講 演	平田 幸夫 神奈川歯科大学社会歯科学講座 歯科医療社会学教授 「さあ、広げよう 8020推進からの快適な生活の輪」
シンポジウム	健康ふじ21推進シンポジウム テーマ 「みんなで目指そう 8020歯の健康」 コーディネーター 飯嶋 理 静岡県歯科医師会長 平田 幸夫 講師 パネリスト 近藤 正明 富士市歯科医師会（歯科医師） 後藤みはる 学校法人博学園 須津幼稚園（幼稚園教諭） 井上 朋子 静岡県農業団体健康保険組合（保健師） 植松 明 8020達成者（富士市）

<第11回>

日 時	平成23年1月22日(土) 13:00～
会 場	掛川市生涯学習センター
テ ー マ	「8020で美しく年齢（とし）をかさねる」
8020 サンバ体操	「掛川市乳幼児センター すこやか」園児のみなさん
基 調 講 演	宝田 恭子 日本アンチエイジング歯科学会常任理事 「8020で美しく年齢（とし）をかさねる」
会場まるごと 「8020なぞなぞ 大会」	出演 8020達成者（掛川市＝小野喜代子、菊川市＝竹内朔男、御前崎市＝樽林 博） 掛川市保健活動推進委員会 菊川市フッ素サポーター「チーム菊川」 御前崎市健康づくり食生活推進協議会 小笠掛川歯科医師会 袴田和彦 講演会講師 宝田恭子
大会宣言	松井 三郎 掛川市長 太田 順一 菊川市長 石原 茂雄 御前崎市長

<第12回>

日 時	平成24年2月4日(土) 13:00～
会 場	三島市民文化会館
テ ー マ	「8020で美しく年齢（とし）をかさねる」
8020 サンバ体操	
基 調 講 演	宝田 恭子 日本アンチエイジング歯科学会常任理事 「8020で美しく年齢（とし）をかさねる」
推 進 報 告	三島市 三島8020推進委員会、三島市立徳倉幼稚園児の皆さん 伊豆の国市 伊豆の国市歯周病予防対策委員会会長 竹内 慎一郎 裾野市 裾野市8020推進員（志村稀由） 清水町 清水町8020推進員（古田美保子・三枝照代）

<第13回>

日 時	平成25年1月24日(木) 13:00～
会 場	アクトシティ浜松「中ホール」
テ ー マ	「ハッピースマイル8020 ～健康づくりはお口から～」
8020 サンバ体操	
8020 活動報告	谷町 光子 J Aとびあ浜松女性部 湖西地区支部長 岡本 正枝 浜北の健康をささえる会「すこやか」会長
講 演	宝田 恭子 日本アンチエイジング歯科学会常任理事 「相手と自分を大切にできる笑顔レッスン」

<第14回>

日 時	平成26年2月15日(土) 13:00～
会 場	グランシップ 交流ホール
テ ー マ	「食べる力は 幸せ力 ～ふじのくから 広げよう 8020～」
8020 サンバ体操	浜松歯科衛生士専門学校 (DVD)
8020 活動報告	鳥田市健康づくり課 鳥田市のむし歯予防対策 牧之原市健康推進課 歯みんぐ(8020推進員)活動報告
パネルディス カッション	青山 旬 栃木県立衛生福祉大学 副校長・歯科技術学部長 菅野 直之 日本大学歯学部 歯科保存学第Ⅲ講座 准教授 中島 徹 静岡県歯科医師会 8020運動推進部員 赤堀 仁則 静岡県歯科医師会 8020運動推進部員

<第15回>

日 時	平成27年2月8日(日) 13:00～
会 場	プラサヴェルデ コンベンションホールB (沼津市大手町1-1-4)
テ ー マ	「ふじのくから 広げよう 8020」
8020 サンバ体操	
8020 推 進 活 動 報 告	沼津市8020推進員 原 明子 裾野市8020推進員 志村稀由 長泉町8020推進員 (長泉町健康増進課)
講 演	實川 欣伸 登山家(沼津市在住) 「生涯の師 富士山」 山本 龍生 神奈川歯科大学 准教授 「歯の健康は健康長寿の源」

<第16回>

日 時	平成28年2月7日（日） 13:00～
会 場	下田市民文化会館 大ホール
テ ー マ	「ふじのくから 伝えよう 未来に続く 健口づくり」 ～開国のまちから 広がる 8020～
8 0 2 0 推 進 活 動 報 告	静岡県立下田高等学校 南伊豆分校 「笑顔を創造できる食の開発」 河津町立東小学校 「生涯にわたって健康な生活を送るために」 劇団「カキヌマ」 人形劇「ブルーメンの音楽隊」
講 演	北折 一 元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター 「ガッテン流！ 楽しんで健康長寿 ～ワッハッ歯～」

<第17回>

日 時	平成28年11月27日（日） 13:00～
会 場	グランシップ 交流ホール
テ ー マ	口はいのちの入り口 こころの出口 ～たのしく食べて ふせごうオーラルフレイル～
8 0 2 0 活 動 報 告	三島市8020推進委員会 8020童話紙芝居「まんまるやまのはみがきパトロール」 静岡県歯科医師会 スマイル健口体操
講 演	木苗 直秀 静岡県教育委員会教育長・静岡県立大学名誉教授 「子供の健康・大人の健康を考える」
シンポジウム	シンポジスト 坪井 厚 静岡県栄養士会会長 〃 木苗 直秀 静岡県教育委員会教育長・静岡県立大学名誉教授 〃 土屋 厚子 静岡県健康福祉部健康増進課課長 座 長 柳川 忠廣 静岡県歯科医師会会長

<第18回>

日 時	平成29年11月5日（日） 13:00～
会 場	島田市民総合施設「プラザおおるり」（島田市中央町5-1）
テ ー マ	ふせごうオーラルフレイル 渡ろうながいきの橋
活 動 発 表	島田市立初倉中学校 健康づくりってこんなに楽しい ～オリジナルキャラクター「ヘルッシー」と取り組む学校保健～ 島田市健康づくり食生活推進協議会 「具だくさん島田汁」を通した食育と8020推進員活動
講 演	北折 一 元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター 「ガッテン流！ お口のおとろえ予防法 ～おいしく食べて健康長寿～」

<第19回>

日 時	平成30年11月11日(日) 13:00～
会 場	グランシップ 会議ホール「風」
テ ー マ	はじめようオーラルフレイル予防 ～お口の機能から健康寿命へ～
活 動 発 表	静岡県健康増進課 全国健康保険協会静岡支部 健康保険組合連合会静岡連合会 静甲株式会社(事例報告)
基 調 講 演	小玉 剛 日本歯科医師会常務理事 「健康長寿延伸に向けたオーラルフレイルへの取り組み」
ディスカッション	パネリスト 小玉 剛 日本歯科医師会常務理事 〃 土屋 厚子 静岡県健康福祉部理事 〃 長野 豊 全国健康保険協会静岡支部支部長 〃 鈴木 哲夫 健康保険組合連合会静岡連合会常務理事 座 長 柳川 忠廣 静岡県歯科医師会会長

<第20回>

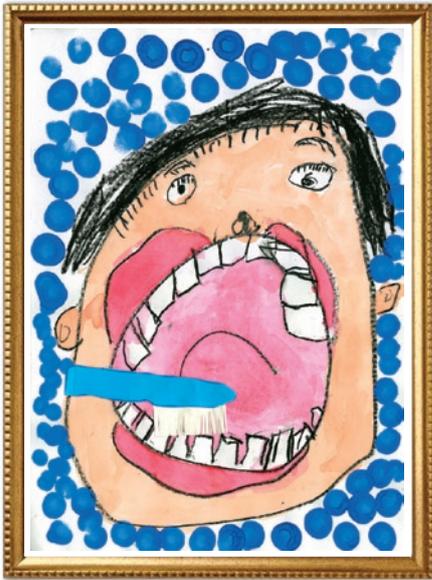
日 時	令和元年11月17日(日) 13:00～
会 場	裾野市民文化センター 「大ホール」
テ ー マ	ふじのすそのからひろげよう8020の輪 「すぐにはじめようオーラルフレイル予防 「そ」れが長生きの秘訣 「の」ばそう健康寿命
活 動 発 表	清水町保健委員 OB 会・8020推進員 小山町健康増進課 裾野市健康推進課 長泉町8020推進員
講 演 落	三遊亭楽之介 落語家 「笑いとその種類」「関取千両轢り」

<第21回> WEB開催

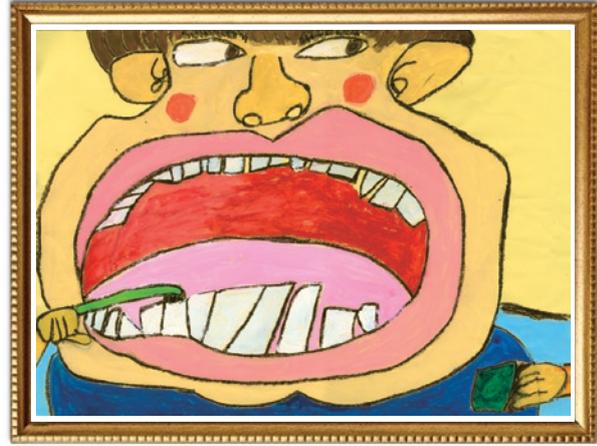
日 時	令和3年2月21日(日) 13:00～
会 場	静岡市民文化会館「中央ホール」
テ ー マ	口からはじめる健康管理 「8020で健康生活を送みましょう」
活 動 発 表	静岡市：静岡市健康づくり推進課 「静岡市における歯と口の健康づくり～これまでとこれから～」 富士市：富士市地域保健課 「ご近所さんの運動教室」活動の支援 ～高齢者の通いの場への医療専門職の派遣～
講 演	今井一彰 みらいクリニック院長(福岡市開業) 講演 「免疫力を劇的に上げる新型コロナ時代のセルフケア 4つの愛(I)で元気良く」

# おめでとうございます

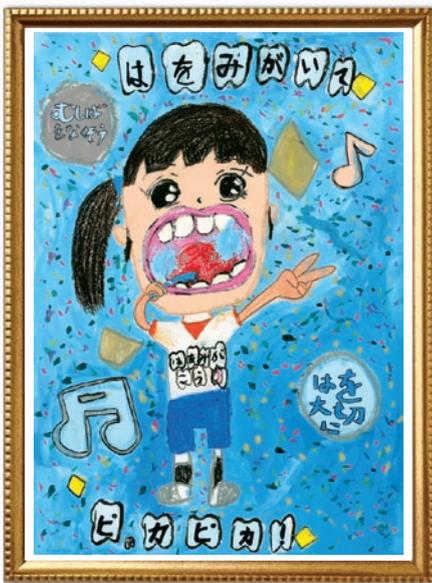
『歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール』最優秀賞作品



【幼稚園・保育園の部】  
掛川市立すこやかこども園 5歳  
渥美奏登



【特別支援学校の部】  
掛川市立原谷小学校 4年  
伊藤僚汰



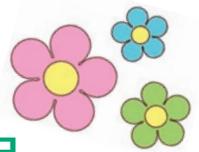
【小学校低学年の部】  
御前崎市立浜岡北小学校 3年  
深間愛未



【小学校高学年の部】  
沼津市立第二小学校 6年  
奥村日向子



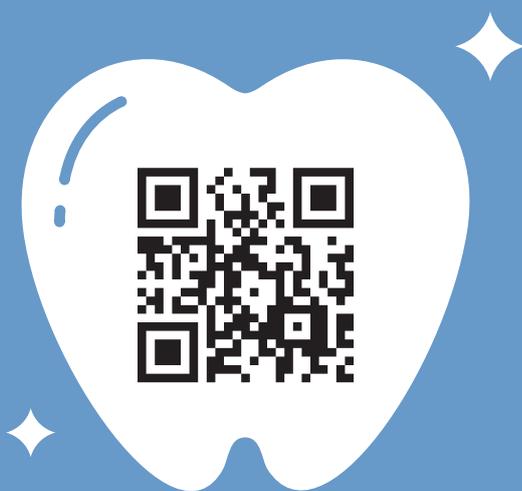
【中学校の部】  
御殿場市立御殿場中学校 3年  
名取春香



『歯・口の健康啓発標語コンクール』最優秀賞作品

「おいしい」は おくちのおかげ 歯のおかげ

浜松市立白脇小学校 4年 村瀬七海



当日の様子はコチラからご覧頂けます。

## 8020 推進・静岡県大会 in 浜松

令和3年 11月7日⑩ 13:00 会場:えんてつホール(浜松市中区旭町12-1/遠鉄百貨店8F)

[主催] 静岡県/静岡県8020推進住民会議(静岡県歯科医師会内) TEL.054-283-2591