



たけうち歯科医院
たけうち せいじ 竹内 清信 先生

今回は、たけうち歯科医院院長の竹内清信先生より、虫歯、歯周病についてお話を伺いました。

虫歯・歯周病を予防して 健康な歯を 保ちましょう

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター ☎248-1126

虫歯・歯周病を予防する

人類は太古の昔から歯を磨いてきたようです。

当時は、木の枝や動物の毛などを加工し、歯みがきの道具として使用していました。その後、時代とともに改良が重ねられ、今の歯ブラシが完成したのは数十年前の事です。

1883年に、ある研究者が歯に付いた食べかすに虫歯菌が作用して醗酵し、酸が作られ、歯の表面を溶かすという化学細菌説を発表しました。

その後、虫歯の発生や歯周病は歯垢（プラーク）に原因があるという事が徐々に世の中に広がっていき、食後に歯みがきをして歯や歯肉を清潔にすることが大切であると認識されるようになっていきました。

今では、コンビニエンスストアやドラッグストアの店内に、色とりどりの歯ブラシやさまざまな形態の清掃補助用具が陳列されています。また、テレビCMにおいても歯ブラシ、歯みがき粉、デンタルリンスなど、見ない日がないと言っているほどです。つまり、多くの人が口腔ケアや虫歯、歯周病予防にかなりの関心を持ってきていることがわかります。

一方で、時代の移り変わりと共に、新しい病気が生まれ、元々あった病気

の病態も変わっていきました。その都度、試行錯誤しながら、研究を積み重ね、病気となる原因の解明や医療技術の発達、治療法が発見されてきました。

生活習慣の重要性

口腔内領域でも口腔内細菌と全身疾患との関連性がより明確となりました。もちろん、食習慣・生活様式が口腔内環境に影響を与えていることは言うまでもありません。

例えば、同じ糖質の中でも果糖の過剰摂取により、虫歯になるリスクはさらに上がり、喫煙習慣や糖尿病も歯周病を増悪させる因子となる事がわかっています。

また近年、九州大学や中国の北京理工大学の研究チームが「歯周病菌が、異常なタンパク質が脳内に蓄積することを加速させてしまう事が明らかになり、そのことが、認知症の発症や進行の一つの要因である可能性がある」と発表しました。

もはや虫歯や歯周病を予防するためだけに歯をみがくという考えではなく、一部の口腔内細菌が全身状態に悪影響を及ぼす可能性があるという認識を持ち、生活習慣を見直す取り組みが大切です。

8020運動の推進

平成元年から日本歯科医師会が推薦している8020運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という取り組みです。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていきます。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まったとされています。

今後、太古の昔から使用してきた歯をみがく道具を手放す事なく、正しい知識を得て、自身の身体、口腔に向き合い、個々の口腔内にあった質の高いブラッシングケアを継続することで、長寿大国の我が日本で、「10020運動」を目指す将来もそう遠くないのではないのでしょうか。

歯磨きの3つのポイント

- 1 歯ブラシは鉛筆持ちで行なう
- 2 磨く部位の順番を決めて行なう
- 3 歯ブラシを軽い力で小刻みに動かし、毛先が歯や歯肉に当たっていることを感じながら行なう



人権教育シリーズ ④ 部落解放同盟志市支部の取り組み

●問い合わせ先 人権啓発教育課 啓発教育班 ☎(248)2399

正しく学び、自分自身の人権感覚を磨いて

部落解放同盟志市支部は、部落差別をはじめあらゆる差別やいじめを解消するために活動を行なっており、平成28年12月16日に、「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行されたことに伴い、今まで以上に差別をなくす取り組みに力を入れています。この法律は、国は部落差別が現在も存在すると認識し、部落差別の解消が緊急の課題であると認めた法律です。

一部では、「同和对策の特別措置法が無くなったのだから、部落差別問題はもう終わった」と、過去の問題ととらえる風潮もありますが、今もなお部落差別は行なわれており、差別を被っている地域の有無を問い合わせる事象などが発生しています。この部落差別を解消するには本来、差別する人の問題であり、された方には何の問題もありません。

部落解放同盟は、人権問題を解決するために市民の皆さんと今まで以上に連携していきたいと思っています。日本国憲法では、「すべて国民は、人種、信条、性別、社会的身分又は門地によ

り差別されない」ことを明記してあります。私たち一人ひとりの努力であらゆる差別を解消しなければなりません。部落差別問題についても、正しく学ぶことによって、自分自身の人権感覚を磨くことになり、これからの生き方に必ず役立つと思います。

行政と地域や学校教育と連携した人権啓発活動

私たちは、連携して差別やいじめのないまちづくりに取り組んでいます。県内外の支部とともに研修会や啓発活動を開催し、また、これらの活動には地域・行政・学校から多くの人の参加



毎年開催している研修会には、教職員や行政職員も参加して人権について学んでいます

があります。実際の事例報告や研究発表を基に、差別やいじめのないまちにするために、参加者がそれぞれ思いを共有し合っています。また、市内の小・中学校の先生たちと年に数回、人権研修会も開催しています。毎回テーマを決めて、すべての子どもたちがいじめや差別を乗り越えるためにはどのような人権学習に取り組んだらいいか話し合います。そして、全体会後は分科会に分かれて、支部は子どもたちの未来に差別やいじめをなくしたいという思い、先生たちは、人権学習に関する悩みなどを出し合っており、より良い指導や人権教育にするための検討会を行なっています。

さらに、市と連携して行なう人権フェスティバル、人権教育研究大会、ハルセン病問題や水俣病問題の啓発活動の企画や運営に携わり、部落差別問題だけではなく、あらゆる人権問題の解決に取り組んでいます。

市民一人ひとりが差別やいじめがなく なるような啓発活動を

私たちの住む志市には、人口の数だけ価値観や生き方がありますが、一人ひとりが大切にされ、輝いて生活でき、人権尊重が日常生活の中に文化として定着した社会の実現が求められています。自分を大切に、他人も大切にするために、一人ひとりが自分なりに考え、できることから始めてみませんか。

(文責 部落解放同盟志市支部)

敵はウイルスであり、人ではありません

新型コロナウイルス感染症を恐れるあまり、感染した人を差別するというケースが増えています。そのため、場合によっては、私たちは感染そのものよりも、感染により周りから差別を受けることが怖いと感じることがあります。

新型コロナウイルス感染症は、誰がいつかかってもおかしくない病気です。誰もが安心して治療を受け、社会に戻ることができるよう、感染を理由とした不当な差別、偏見、いじめなどは絶対に行なわないでください。敵はウイルスであり、人ではありません。

あなたの近くに感染した人がいたら差別するのではなく、相手の立場に立って、思いやりのある行動を心掛けましょう。

人権啓発教育課 ☎248-2399



コロナ差別は
絶対にやめよう