

東京都 学校歯科医会 会誌

第74号
平成23年3月



物流博物館

【巻頭言】「心を磨く」	1
-------------------	---

会長 川本 強

第44回東京都学校歯科保健研究大会 特別講演

「免疫をつける生活」きれいな社会の落とし穴 ～アトピーからがんまで～

.....	2
-------	---

人間総合科学大学教授／東京医科歯科大学名誉教授 藤田 紘一郎

研究発表

平成21・22年度生活習慣病予防等をめざす歯・口の健康づくり調査研究事業

「よく噛みよく食べ元気な園児の育成」	15
--------------------------	----

府中市立小柳幼稚園副園長 北村 眞治
主任 新井 尚子

■ 平成22年度全日本学校歯科保健優良校表彰	26
■ 平成22年度「歯の作文」優秀入選者氏名一覧表	27
■ 平成22年度「歯の作文」優秀作品	28
■ 平成22年度事業計画	43
■ 平成21年度収支決算書	44
■ 平成22年度収支予算書	47
■ 平成22年度受賞者名簿	50
■ 平成22年度30年勤続表彰者	51
■ 東京都学校歯科医会役員・委員名簿	52
■ 編集後記	54

博物館めぐり ②

物流博物館

所在地：港区高輪四丁目



1958（昭和33）年 千代田区大手町・日本通運本社内に「通運史料室」が誕生。のち（財）利用運送振興会管理の「物流博物館」として1998（平成10）年に開館している。現代では電気・ガス・水道と同じように、暮らしと産業に不可欠となった物流の、歴史や現在に関しての役割を紹介して、次世代に関心を持ってもらうことを目的としている。

旧石器時代から平成までの「物流のあゆみ」を、年表・実物・写真等を使って紹介している、また天秤棒や米俵などを担ぐ「体験コーナー」もある。

その他、空港・港湾・鉄道・トラック各ターミナルの大ジオラマや、ビデオ、クイズ、ゲームなどにより「物流のしくみ」を分かりやすく説明している。

表紙写真＝左側の書類は「伝馬手形（複製）」公用旅行者が書面に記された数の人馬を無料で使用できる許可書で、將軍の朱印が押してある。右側の箱は「伝馬手形の非常持ち出し用の箱（桑名宿）」

左上写真＝空港、港湾、鉄道、トラック各ターミナルの「大ジオラマ」

資料提供：物流博物館／写真と文 関根正行

「心を磨く」



社団法人 東京都学校歯科医会

会 長 川本 強

「必ず丘の公園から学校を見てって下さいね」と帰路に着く私達に校長先生が念をおされた。なるほど丘の上の公園からは学校がよく見えてその奥に海が広がっている。キラキラ光る太平洋だ。学校に目を戻すと玄関で校長先生方が手を振っておられる。

昨年、縁あって優良校表彰実地審査に訪れた気仙沼市立唐桑中学校での思い出だ。その気仙沼がこの度の東日本大震災による津波で、多くの方が亡くなった。お若い学校歯科医の佐藤先生や穏和な村上校長先生は大丈夫だったろうか。佐藤先生父子さんと私は大学が同窓で、お父様は私と同じ医局におられたこともある方である。連絡の取りようが無く、テレビのニュースを見るたび胸が痛んだが、朝のラジオで思わぬ情報が流れてきた。「私は宮城県の唐桑に住んでいる者です。電話が通じ無いし道路が崩れているので峠を歩いて気仙沼に来ました。そして電話しています。家族も無事で唐桑中学校に避難しています…」と。そうか高台にあった学校は無事だったか、しかし漁港に下りていた人達もいたのでは…。訪問診療依頼も多いという佐藤先生は漁港の近くに居たりはしてなかっただろうか。今でも中学2年生に歯科講話をなさっていた佐藤先生の柔らかい声が耳に残っている。口腔の健康が全身にも関与し、いかに大切であるか、歯を磨くということは面倒なことの一つではあるが、耐えて守る生活習慣がいかに大切であるかを話され、「歯を磨くことは心を磨くことでもあるのです」と締め括られた。この言葉を私は生涯忘れないだろう。名言だと思う。この文が皆様の目にとまる頃には是非とも唐桑の先生方と連絡がとれて、無事を喜びあっていたい。

丘の上から見る唐桑中学校に興味ある方は、茨城県で行われた全国大会の大会要項（第74回全国学校歯科保健研究大会 大会要項2010、40頁、文部科学大臣表彰受賞）を見てみて下さい。丘の上の公園から見た学校の写真が載っています。いい所ですよ。行ってみたくになりますよ。

193名の生徒さんも無事でありますように…。

「免疫をつける生活」 きれい社会の落とし穴 —アトピーからがんまで—

人間総合科学大学教授
東京医科歯科大学名誉教授

藤田 紘一郎

こんにちは。ご紹介いただきました藤田です。今日は、第44回東京都学校歯科保健研究大会の講師に選んでいただきました。櫻井会長、由井副会長、磯部副会長はじめ、関係の先生方に厚く御礼申し上げます。私は、医学界ではちょっと変な男として有名でございます。サナダムシをおなかの中に飼って、「きよみちゃん」と名付けているような変な男です。そんな変な男を呼んでいただきまして、心から感謝しています。

私の専門は免疫です。がんやアトピーにならないようにすること、インフルエンザにかからないようにすることも免疫が関与しています。それから、生きる力とか心の問題まで免疫が重要であることがわかりました。私は40年間、免疫の研究をしてきました。今日1時間ぐらいで、その免疫力を上げるにはどうしたらいいかという話を、聞いていただきたいと思います。

私は整形外科の医者をしていました。柔道は結構強くて、東京医科歯科大学・柔道部のキャプテンをしていました。ところが、熱帯病調査団の団長先生とトイレで会ったというのが、ウンの尽きでして（ここで笑ってほしかったんですけども…）。こんな回虫とか細菌の研究をすることになりました。トイレで柔道部から熱帯病調査団の荷物持ちを出せと言われましたが、すっかり忘れておりまして、その責任を取って、熱帯病調査団の荷物持ちをすることになりました。整形外科の医者になっていたのですが、当時は、教授の言うことが絶対でしたので、嫌々ながら行きました。

団長先生は、私のことを見ていて、藤田はとっても不器用なので、整形外科の医者には向かない。回虫の研究がいいだろうということで、寄生虫の研究に変わることになったわけです。寄生虫の研究だけでは大変でしたので、熱帯病の研究を専門にしました。私が最初に給料を頂いたのは、三井物産木材部の嘱託医でした。インドネシアのカリマンタン島で6ヵ月生活しました。そこで子どもたちを見ていると、アトピー、ぜんそく、花粉症が全くなかったわけです。

今日の「免疫力を上げるのはどうしたらいいか」という話、まずは、昔なかったアレルギー病が、なぜ増えてきたかということから話させていただきたいと思います。今、花粉症が増えてきましたが、花粉症、ぜんそく、アトピーというアレルギー病は奇妙な病気とされています。なぜかと言うと、40年前の日本にほとんどなかった病気なのです。それが今、国民病にまでなりました。結論から言いますと、きれいにするのはいいことですが、行き過ぎると、このようなアレルギー病が起こってくるということです。

これは私が40年前に撮った写真です。びっくりしたのは、うんちが流れてる川で平気で子どもたちが遊んでいるのです。うんちが流れている所で遊んでいるから君たちは病気になるんだよと言ったのですが、日本の子どもたちより、ずっと元気に育っています。見てください、この、黒光りしている肌。触ると、とっても気持ちいいんです。私はここに40年間通っています。もう彼らは、い

いおじちゃん、おばちゃんになっています。インドネシアではアトピー、ぜんそく、花粉症が全くなかったのです。

なぜ、うんちが流れてる川で遊んでる子どもたちが、アトピー、ぜんそく、花粉症がないんだろうかというのが、私の生涯の研究テーマになりました。当時、私は順天堂大学の衛生学の助教授をしていました。柔道部の部長もしていましたので、彼らを助手として調査に行きました。この話を、この間、慶應大学の医学部でしましたら、一番前の学生が手を上げて、これ僕のお父ちゃんですと言ってました。

柔道部員をだまして連れて行き、現地の人と同じようにうんちが流れている川で生活していましたから、我々全員が回虫にかかってしまいました。ところが現地の人は血圧、コレステロールなども正常者が多いのです。ここにおられる方で、若い方は回虫なんか見たことないと思いますが、回虫に全員かかっていると言うと、とても野蛮な民族と思われるかも知れません。でも、私は小さい時に、三重県多気郡明星村大字上野という、ど田舎に住んでいました。全員回虫を持っていました。ですから回虫持っていて、あんまりびっくりしません。

その当時、私たちは杉鉄砲というので遊んでいました。自分で竹筒を作って、そこに杉の実を入れて、打つ遊びです。その杉の実を取ってくるために、スギ花粉で真っ黄色になっていました。でも、スギ花粉症の子は一人もいませんでした。私は、そのころ女の子にもてたいと思って、杉の花粉をいっぱい袋に取ってきて、女の子の髪に掛けて、金髪にしてやったよって！遊んでいました。でも、皆、花粉症には全然なっていません。

私は、三重県多気郡明星村の経験と、インドネシアのカリマンタン島の経験から、回虫がアレルギーを抑えているのかもしれないと思いました。このスライドは犬の心臓です。この細い虫は、犬フィラリアという寄生虫です。30年前の東京の野犬を調べると、大抵持っていました。今でも東京都の犬の10%ぐらいはかかっていますけども、こ

んなに虫の数は多くはありません。

順天堂大学の心臓外科の先生方は、野犬の心臓を使って実験しておりましたから、私はこの虫をもらって、ここからアレルギーを抑える物質を取り出そうと思っていました。でも大変でした。この虫、ただでもらえると思って実験始めたのに…。だから、私は御茶ノ水のジローという喫茶店でお菓子を買ってきて、ちらちらと見せたんです。そうしたら、やっとうくれました。お菓子を見せて、この虫をもらって、私うれしそうに帰りますと、私のことをおかしなやつだと言ったという。ありがとうございます。

今日は、皆さんに笑ってもらおうと思って、いろいろ考えてきたんです。私、今、笑うと免疫が上がるという研究しています。笑うと、本当にナチュラルキラー（NK）細胞という細胞が出て、がん細胞を攻撃します。皆さん方の体の中には毎日3,000個のがん細胞が出ています。それを見張っているのが主にNK細胞なのです。それは笑ったら出てくるんです。

東大の雪谷先生の話によると、笑わなくてもNK細胞が出るということが分かりました。無理して笑った顔をすることでも、脳が間違ってNK細胞を出す。ですから面白くなくても、無理して笑ってほしいと思います。

お菓子を見せて、寄生虫をもらい、洗って、干して、はさみで切ってという実験を始めました。君、この中にアレルギーを抑える物質があるから、一緒に研究しようよと言っても、藤田先生、こんな虫の中にアレルギーを抑える物質なんかありませんよと、若い研究員は誰も手伝ってくれませんでした。

教授からも、藤田、こんなつまらない研究やっちゃ駄目だ、もっと高度な医学的な研究しなさいと言われました。でも、私は三重県多気郡明星村とインドネシアのカリマンタン島での経験から、絶対この中にはアレルギーを抑える物質があると思いましたから、教授が帰るのをじっと待ちました。医学部は大変封建的な学部ですから、教授の許可のない研究はできないのです。でも、教

授が見ていなければいいだろうと思って、教授が帰るのを待って実験していました。

私、医者免許証持っていましたが、回虫のことで一生懸命でアルバイトしていませんでした。そして、運の悪いことに、子どもが3人も生まれてしまいました。女房の里が九州でして、送ってきたのがそうめんでした。朝から晩まで細長い虫を扱って、疲れて帰ったら、そうめんしかなかった。もう、めんは御免ですという話です。櫻井会長、怒ってますね。大事な特別講演に漫才師呼んだんじゃないという顔をされてますが、笑うと免疫が上がるのです。免疫が、がん細胞を攻撃してくれるのです。後で証明しようと思います。

寄生虫の分泌・排泄管（スライドの光っている部分）からアレルギーを抑える物質を見つけました。分子量約2万のタンパク質が、寄生虫のうんちやおしっこの中にあって、それが人の体に入るとアレルギーを抑えているのがわかりました。免疫は、実はつぎの3つの細胞で行われています。マクロファージとThリンパ球とBリンパ球です。今はスギ花粉が飛んで来ています。スギ花粉が体の中へ入ってくると、マクロファージが貪食し、その情報がTh2細胞に伝達し、その情報を得たB細胞はスギ花粉に対するIgE抗体を作ります。次に花粉が入ってくるとIgE抗体と花粉抗原が肥満細胞表面に付き花粉症になるわけです。

ところが、私は花粉症になりません。なぜかと言うと、私のおなかの中にはサナダムシがいるからです。「きよみちゃん」と名付けています。今、7～8メートル位になっています。「きよみちゃん」は私のおなかの中に、うんちやおしっこをばらまいています。その「きよみちゃん」のうんちの中の2万のタンパク質DiAgが、私のCD40（マクロファージの情報をB細胞に伝える一つの架け橋）につきます。そうすると私はスギ花粉に反応しないIgE抗体を作りますので、スギ花粉を吸っても、その情報がブロックされてアレルギー症状は現れないわけです。

なぜサナダムシの「きよみちゃん」がそんなこ

とをしているかです。免疫というのは非常に正確で強力で、一度はしかにかかると、二度とかかりません。それは、はしかのウイルスが入ってくると、その情報をB細胞が受けて、B細胞ははしかに対するIgG抗体を作ります。一度作ると、長期間作っています。だから、次にはしかのウイルスが来ても、抗体が出て排除するから二度とはしにかかりません。おたふくかぜも一度かかると、二度とかかりません。それは、おたふくかぜのウイルスが入ってくると、B細胞はおたふくかぜに対するIgG抗体を作る。いったん作ると、死ぬまで作っているから、二度目におたふくかぜのウイルスが来ても排除するわけです。

2009年の新型インフルエンザウイルスには小学生、中学生、高校生しかかかりませんでした。それはなぜかと言うと、40年前に日本では、H1N1型の季節性インフルエンザが流行しました。40年前にかかった人のB細胞は、H1N1型のインフルエンザウイルスに対する抗体を作っていますから、新型インフルエンザH1N1型ウイルスは排除されてしまい、二度とかからなかったわけです。70歳以上の人は新型インフルエンザに絶対かかりません。なぜかと言うと、70年前に日本でロシア風邪がはりました。70年前にロシア風邪になった人は、そのB細胞はロシア風邪に対する抗体を作っています。このウイルスもH1N1型です。90歳以上の人は絶対かかりません。なぜかと言うと、90年前に流行したスペイン風邪にかかった人は、今でもスペイン風邪に対する抗体を作っています。これがH1N1型のインフルエンザウイルスだからです。ですから、新型インフルエンザは、1回もかかってない人がかかるわけです。

このように一度かかると二度とかからないというのが防御免疫です。しかし、サナダムシは何度でもかかります。今、私のおなかの中にある「きよみちゃん」というのは、実は5代目のサナダムシです。初代目「さとみちゃん」と言いました。2代目「ひろみちゃん」……何度でも入ってきて、十何メートルにもなります。「きよみちゃん」が入ってきますと、私のマクロファージは、異物

である「きよみちゃん」を排除する抗体を作ろうとします。ところが、「きよみちゃん」は私のおなかの中にいたために、2万の物質を排泄します。そうすると、私は「きよみちゃん」を排除する抗体を作りたいけれども、作れない。だから「きよみちゃん」は、ぬくぬくと私のおなかの中にいるわけです。

人と寄生虫との間の長い進化、共生の歴史の中で、人はサナダムシをおなかの中へ入れてやろう、サナダムシはアレルギーを抑えてやろうという共生関係ができました。ところが、この考え方が日本の医学界では全く聞いてもらえませんでした。私は日本アレルギー学会で16年間、私の学説を述べたのですが、全く無視されました。虫を研究していましたから、無視されても仕方がなかったのかもしれませんが。

でも、私は好きで回虫の研究していたわけではありません。三重県多気郡明星村でガリ勉して、東大に入りましたが、医者になりたかったために東京医科歯科大学の医学部へ進み、整形外科の医者を志しました。しかし、たまたま熱帯病の調査団の団長先生とトイレで会ったというのが、本当にウンで回虫を研究することになりました。私の学説が認められたらいままでの苦労が報われるのですが、全く無視されました。それどころか、藤田というのは、ちょっと頭おかしいよ。いい年して、サナダムシをおなかの中へ飼って「きよみちゃん」と名付けている。あいつおかしいよといううわさが、医学部の中から出てきました。

私は医学部の教授を辞めようと思いました。それで書いた本が「笑うカイチュウ」です。コメディアンになろうと思って書いてますから、超面白メディカルエッセーです。そして科学出版賞受賞をいただきました。医学界で全く無視されましたけど、皆さん方に喜んで話を聞いてもらえました。『朝日新聞』や『日経新聞』にも連載させていただきました。そして今日、東京都の学校歯科保健研究大会の特別講師として櫻井会長に呼んでいただいたというわけです。

この本を書いて、もっといい研究しようと思い

ました。それは、一度アトピーやぜんそくになると、なかなか治らないのはなぜかということです。アレルギー反応というのは肥満細胞が破れた状態です。肥満細胞というのは、ヒスタミンとかセロトニンなどで満たされていて太った細胞です。これが鼻の粘膜、口腔粘膜、皮下の粘膜、気管支の粘膜などにあります。鼻の粘膜の肥満細胞が破れて、ヒスタミン、セロトニンが出ると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが起こります。花粉症ですね。気管支の肥満細胞が破れて、ヒスタミン、セロトニンが出ると、気管支が異常に収縮して、ぜんそくになります。皮下の肥満細胞が破れて、ヒスタミン、セロトニンが出ると、皮膚が赤くなり、かゆくなって、アトピーになります。すなわちアレルギー反応というのは、肥満細胞が破れた状態と言えます。それを治す薬は、出てきたヒスタミンを中和する抗ヒスタミン剤が一般的です。だから、いったんなると、症状は抑えられますが、なかなか治らないのです。

ところが、寄生虫の2万の物質を薬にすると、肥満細胞を破れなくするということがわかりました。アトピー、ぜんそくを一回で治す薬になるわけです。こんな薬は世界でありませんから、私は薬を作ろうと思ったわけです。これは2万の物質の遺伝子配列です。皆さんご存じのように遺伝子を決め、遺伝子組み換え法で大腸菌の中に遺伝子を組み入れます。すると大腸菌はこれと同じものを作ります。もう寄生虫を洗って、干して、はさみで切ってなんてしなくていいわけです。私は多量のアレルギーを抑える物質を手に入れたわけです。そこで実験しました。

まず、ネズミをアトピーにしました。アトピーにする方法にはいろいろありますが、一番簡単な方法はストレスを与えることです。免疫があつという間に落ちてきて、自然にアトピーになります。しかも、ご飯食べる時に嫌なことをするんです。

われわれ生き物にとって、食事は一番大事な行為です。その時に嫌なことをすると、免疫が一気に落ちます。私は、ネズミが餌を食べようとする

と、決まって尾っぽに電流を流すという、ちょっといやらしい方法を考えました。1ヵ月で、こんなにアトピーになります。私は、この結果を見て、ストレスはいけないなと思いました。次に思ったのは、食事の時間は大切だなと思いました。

このネズミに遺伝子組み換えで作った薬を1回注射しました。見てください。こんなにきれいになります。ちょっとだけ、ええって言っていただきましたけども。これは、世界的な発見の一瞬です。だから、わあとか、本当は拍手が欲しいところですよ（拍手）。私、東京の杉並から来ています。杉並では生まれつきアトピーがひどい子どもさんや自殺を繰り返している子どもさん、引きこもりの子どもさんも多くいます。だから杉並でこの講演しますと、このスライドが出た途端、会場割れんばかりの拍手が起こります。繰り返してみます。アトピーになったネズミに遺伝子組み換えで作った薬を、たった1回注射しました。その結果、こんなにきれいになりました（拍手）。有り難うございました。

一回の注射で治しますからね。私、この結果を見た時に、ひょっとしたら医科歯科大学で初のノーベル賞かなと思いました。しかし、この物質は薬としては使えないことが分かりました。アトピー、ぜんそくは一回の注射で治したのですけれど、免疫のバランスを崩して、がんになりやすい体質になるということがわかったからです。

免疫は、実はTh1とTh2という2つの工場で行われています。皆さん方の体の中には、毎日3,000個から7,000個のがん細胞が出ています。少ない人でも2,000個のがん細胞が毎日出ています。でも、がんにならないのは、Th1が見張っていて、インターフェロンとかNK細胞を出して、がん細胞を攻撃しているから、がんにならないのです。年を取ってがんになりやすいというのは、Th1が小さくなって、出てくるがん細胞を見逃すからです。お肉ばかり食べている人が、がんになりやすいのも、Th1が小さくなって、出てくるがん細胞を見逃すからです。

私の家は代々医者の家系です。私の家系からは、がんになった者はこれまでになかったのですが、弟は、がんで亡くなりました。私の家系のもう1つの特徴は、奥さんとうまくいかない家系なんです。弟は離婚してしまいました。弟は静岡市民病院の整形外科部長をしていました。今の時代は、離婚して一人になっても毎日の食事には困りません。電子レンジで温めればすぐに食べられます。コンビニ食もあります。ハンバーガーなどファストフードがあります。でも、これらには防腐剤とか添加物が含まれているので、このような食べ物ばかりを食べていると、Th1が小さくなってしまいます。ある統計では、男性は40歳過ぎに離婚すると、がんになる率が高くなっています。女性は離婚しても全く変わりません。男性だけの現象です。この結果から、がんの原因のひとつは食べ物だと言われています。私たちは、便利な世の中をつくってきましたが、そういう便利な食べ物はTh1を小さくしてしまっているのです。

最近の死亡要因を調べますと、女性の場合は全く危険項目が決まらないのです。ところが男性の場合は、はっきりしています。男性の死亡を決定している要因は、第一に独身だということです。2番目は、一人酒飲んでいる人、1日に10時間以上寝ている人、それから1日にテレビを4時間以上見ている人です。つまり、Th1を保持することが大切であるということです。そのためには何を食べるかが重要になります。後で申し上げますけど、Th1を増やしているのは腸内細菌です。つまり、腸内細菌の餌となる穀類、野菜類、豆類、果物類、手作りのものを食べているということが大切になります。もう1つは、心の問題です。免疫力の30%は心の問題です。生きがいや笑いなどが、Th1を増加のためには重要です。

食べ物についてですが、先程述べましたように加工食品を食べていると、Th1が小さくなります。そして、食べ方にも原因があるということがわかりました。食べものを良くかむ人ほどと、すごく元気になっています。これは、かめばかむほど、だ液の中の活性酸素を抑える物質が出てき

て、いろいろな加工食品を食べていても、それが持っている活性酸素を消してしまうことがわかってきました。活性酸素は、がんや老化の原因になっています。どういうものを食べるかということと、よくかむこと。そして、楽しく食べるということが大事だということがわかってきました。

Th2はアレルギーを抑える系です。このスライドのようにTh1と共にシーソーの両端でバランスをとっています。そこへ私が遺伝子組み換えで作った薬を、たった1回注射するとTh2が大きくなり、アトピーやぜんそくなどのアレルギーを治すことがわかりました。しかし、Th1が小さくなって免疫のバランスを失い、出てくるがん細胞を見逃す系にしているのです。

皆さん方は、これまでの私の研究を聞いていただいて、私の研究が西洋医学の限界を示しているとおわかりいただけたと思います。私はアトピーの原因物質を見だし、アトピーを治す薬を作って、アトピーを治すことに成功しました。しかし、アトピーは治したのですが、免疫のバランスを失ってしまい、Th1が小さくなって、出てくるがん細胞を見逃してしまうことになったのです。

がんとかアレルギーのようなバランスの病気は、西洋医学的な治療法だけではなかなか治りません。現にアトピー患者は増えるばかりです。がんの発生も抑えることはできません。今、日本は世界一のがん帝国になりました。死因の第1位ががんで、2人のうち1人ががんで亡くなっています。西洋医学的発想で研究しても、がんの発生を抑えることはできません。東洋医学的な発想も必要だということです。その発想の中心が自然治癒力です。私たち生命体は、この地球上に35億年も生きてきました。病原菌に対するワクチンが発見されて、たかだか100年です。抗生物質が発見されてから100年です。でも、人間が長い間生きてこられたのは、自然の中から得てきた力を持っていたからです。それを私たちの作った現代社会は、その自然治癒力を落とす方向に誘導しているのです。

私は、おなかの中のサナダムシの「きよみちゃん」も自然治癒力の1つだと思っています。これが私のおなかの中にいた「きよみちゃん」です。「きよみちゃん」は元気のいい時には、1日に20センチも成長します。ですから、1センチ弱の小さい幼虫が1カ月で6メートルにもなります。そして、1日200万個の卵を産んでいます。「きよみちゃん」は、私が元気でおいしいものを食べてほしいはずですが、だから「きよみちゃん」は、私のTh2を刺激して、私がぜんそくにならないようにしてくれます。私のがんになって、食欲不振になっても困るから、Th1を刺激して、がんにならないようにしています。私は回虫からTh2を刺激する単一の物質だけを取り出して薬にしましたので、免疫のバランスを失ってしまう結果になりましたが、生きている「きよみちゃん」は、Th1もTh2も刺激しているのです。

私は、寄生虫が体にいいことをしているということを、20年前に気付きました。でも、それを医学雑誌に書くと、ひどいパッシングがあると思いましたから、『文藝春秋』に書きました。でも、結構お医者さんが読んでいて、藤田は、やはり頭おかしいとパッシングを受けました。寄生虫が人にいいことをしている。そんなことは考えられないと、多くの先生方から言われました。今日、お聞きくださった皆さん方は、お分かりいただけたと思います。サナダムシの「きよみちゃん」が私のおなかの中へ入って、私にダメージを与えたら「きよみちゃん」も生きてゆけません。そんなばかなことはしません。「きよみちゃん」が子どもを産めるのは、人間の体だけです。だから人間の体は大事にします。

それと同じように、私たちの体の中には何兆個というバイ菌がいます。これら常在菌は私たちを守っています。でも、この微生物の世界には縄張りがあります。動物の寄生虫、動物のばい菌はその動物を守っていますが、人に感染すると怖い。今、北海道ではやっている寄生虫病にエキノコックスがあります。これは、キタキツネのサナダムシです。キタキツネの中では害がなくおとなしくしているのですが、人に感染すると怖い。人に

とって、敵と味方の寄生虫、ばい菌、ウイルスがあるのです。でも、このことがわかってもらえませんか。回虫など寄生虫は、すべて病害があると思っている人がほとんどです。テレビCMを見てください。抗菌、除菌、消臭と私たちを守っている菌までやっつけているわけです。

エボラ出血熱ウイルスも1人で生きられません。ウイルスには必ず子孫を残す宿主というのがあります。本来の宿主は大事にします。エボラ出血熱ウイルスは人にとっては非常に怖いウイルスですが、これは昔からアフリカのジャングルにいるミドリザルの中にいるウイルスです。ミドリザルは守るけど、人に来ると怖いわけです。SARSウイルスも怖いウイルスです。でも、これは昔から中国の山奥にいるセンザンコウやハクビシンの中で自然に感染が回っていました。それが、人に感染すると怖いわけです。

鳥インフルエンザウイルスを地球上からなくそうと言った学者がいますが、それは無理です。なぜなら、鳥インフルエンザウイルスは人類がヒトになる前から水鳥のカモの中で仲良く暮らしていたからです。カモがカモン、カモンと言ったかどうか知りませんが、カモの中ではおとなしく生きていました。しかし、ニワトリに感染すると全滅する。人に感染するともっと怖いウイルスになります。

だから、人にとって敵と味方のばい菌があるのですが、それがわかってもらえませんか。私は回虫がアレルギーを抑えるという研究をしていましたが、耳鼻科の先生たちの研究によって結核をはじめとする細菌感染もアレルギーを抑えていることがわかりました。BCGを受けた子どもは花粉症になりにくい。何度も追加免疫を受けた子どもほど花粉症になりにくい。これを論文として発表したのが和歌山日赤の前榎本耳鼻科部長です。研究結果を見せてもらおうと、本当にBCGを受けた子どもたちが、アトピーにもぜんそくにも花粉症にもなっていませんでした。アレルギーを抑えているのは回虫ばかりではなく、ウイルスや細菌などの微生物が抑えているということがわかったわけ

です。

これらのことから今までの謎がとけてきました。現在のドイツは、東・西ドイツが統一した国です。同じ民族ですが、なぜか旧西ドイツの子ども達がアトピーもぜんそくも花粉症も3倍以上多いのです。なぜ西ドイツの子どもたちにアレルギーが多いのか調べてみると、西ドイツの子どもたちは早くから回虫を追い出して、身の回りの守っている菌を追い出して「きれい社会」に住んでいることがわかったのです。調査したドイツの学者は「きれい社会」がアレルギーを作っているという結果を発表しました。

同じことが日本でも言えると思います。今、日本でアトピー、ぜんそくの子どもたちが多いというのは、「きれい社会」を作ることによって、私たちを守っている菌を追い出しているからではないかと思われます。皮膚には皮膚常在菌がいて、皮膚を守っています。腸の中には腸内細菌がいて、ビタミンを合成し、免疫ができるわけです。女性の膣がきれいなのは、デーデルライン乳酸菌がいるからです。「きれい社会」は、そういったものを追い出しています。

まず抗菌グッズです。現在の日本の製品はほとんどが抗菌加工になっています。そして、皮膚常在菌にダメージを与え、活性酸素を出しています。それから、皆、洗えばきれいになると思っています。洗い過ぎているんです。洗い過ぎると汚くなるんです。きれいな皮膚には表面に皮膚常在菌というばい菌がいます。これが皮膚の脂肪を餌にして脂肪酸の膜を作っています。だからアレルギーもはねのけているし、悪いばい菌もはねのけている。水分が抜けないから、しっとりした肌です。

インドネシアのカリマンタン島の子どもたちの肌は、皮膚常在菌が保たれているので、つるつるして、とってもきれいです。ところが、日本人は洗えばきれいになると思っていますが、洗うと皮膚常在菌が取れて角質層が不均一になりますのでアレルギーも入りやすくなりますし、乾燥しやすくなります。ドライスキンになるわけです。今

は、ドライスキンになっている方が非常に多いです。東京医科歯科大学の皮膚科にいられている患者さんを調べてみると、5人のうち1人が洗い過ぎが原因で皮膚科を受診していました。洗ったら汚くなるんです。

なかなかかわかってもらえませんので、実験しました。お風呂へ入ってせっけんで洗うと、皮膚常在菌の90%が流れてしまいました。ところが10%の菌が残っていると、若い人では12時間で元の皮膚常在菌数に戻りました。しかし、私の場合は20時間かかりました。年を取ってくると、皮膚常在菌の発育が悪くなります。だから、私はお風呂に毎日入っても、せっけんで体を洗うのは2日に一回でよいのです。3日に一回の方がよりいいです。永久に洗わなくてもいいんじゃないかなと思うのですが、それ言うと嫌われますからやめておきます。作家の五木寛之さんは、10日に1回くらいしかお風呂に入らないということです。頭髮は年間に20回位しか洗わないそうです。でも、肌つやつやしていますよ。この間、ビートたけしさんと対談しましたが、彼もほとんどお風呂には入らない。でも、肌はつやつやしていました。洗いすぎたら汚くなるんです。

今、女性の膣炎が非常に増えています。これは洗い過ぎが原因です。女性の膣がきれいなのは、デーデルライン乳酸菌という菌が膣の中にいるからです。これがグリコーゲンを餌として乳酸を作り、膣を強力に酸性にしているのです。雑菌が入っても、強酸性なので生きてゆけないのです。ところが、特に若い女性は洗えばきれいになると思っていますから、トイレのたびにビデで膣を洗う、そうすると守っているデーデルライン乳酸菌が流れてしまいます。すると膣は中性になって雑菌が増殖しやすくなり、おりものができて膣炎になるのです。わざわざ洗って膣炎になっているのです。

国立国際医療センターの産婦人科の荻野先生との共同研究では、早産や流産を繰り返している女性は、膣をビデで洗いすぎていることがわかりました。ビデで洗うことによって、守っている菌を

追い出しているわけです。膣トリコモナスという原虫は何ら悪さをしません。口腔にもトリコモナスはいますが、これも悪さをしません。でも、この膣トリコモナスは、膣を守っているデーデルライン乳酸菌の餌であるグリコーゲンを横取りします。デーデルライン乳酸菌は、餌がなくなりますから死んでしまい、膣は中性になってしまいます。すると、雑菌が増殖し、おりものがでて、膣炎になってしまいます。ということは、洗い過ぎることとトリコモナス膣炎の原因は同じということになります。

前に述べましたように、人類はこの地球上で約500万年も生きています。ワクチンや抗生物質が発見されてからたかだか100年ですが、これまで生きてこられたのは、自然からもらった力によるものです。昔は怖い菌が多くありました。でも、皮膚は皮膚常在菌で守っている。お産は洞窟の奥など汚い所でしていました。でも、ちゃんと元気な子どもが生まれました。それは、膣の中にデーデルライン乳酸菌に住んでもらって、膣を守ってもらっていたからです。これが自然治癒力です。その自然治癒力を、私たちはわざわざ流したり、殺したりして、体を弱めているわけです。

なかでも最も大事な自然治癒力が、腸内細菌です。腸内細菌だけは、日本人は善玉と悪玉と分けています。日本人はいったん善悪にわけると、善玉菌はすごく可愛がり、悪玉菌は徹底的にいじめます。中間はありません。これはビフィズス菌です。かりんとうのようです。乳酸菌はドロップみたいです。日本人は、乳酸菌とかビフィズス菌をばい菌と思っていません。ヤクルトだと思っています。

大腸菌は顔も悪い。だから抗生物質や殺菌剤でいじめます。でも大腸菌も生き物ですので、生き残るために200種類ぐらいの大腸菌の変形が生まれました。その157番目に出てきたのがO-157です。ですから、O-157は私の好きなインドネシアにはいません。大腸菌をいじめた「きれい社会」にしかいないんです。アメリカ、カナダ、日本、ドイツ、ノルウェー、イギリス、フランスです。

皆さん方は、O-157 はとても怖い菌だと思って
おられるかも知れません。でも、O-157 はとても
やわな菌なのです。細菌はみな100のエネルギー
を持っていますが、病原性大腸菌 O-157 は70
ぐらいのエネルギーを使って毒素を産生しています。
生きる力は30です。ですから、100のエネルギー
を持つ菌がいると一遍にやられてしまいます。
O-157 の感染がどこで起こりましたか？ 皆
さん方の好きな屋台では起こっていませんでしょ
う？ 新宿駅で寝ている方々にも起こっていません
ね。学校給食の場所で多く感染が起こっていました。
すべてを殺菌すると、O-157 のようなやわ
な菌も生き残ります。だから、O-157 の運び屋と
してカイワレダイコンがいいのは、カイワレは無
菌で育っているからです。土から生えた大根では
運び屋になりません。

また、O-157 を飲み込んだすべての人が下痢す
ると思ったら大間違いです。O-157 を飲み込んで
も、腸内にきちんと大腸菌がいると、O-157 は追
い出されてしまいます。ところが、大腸菌が少な
い人では O-157 に感染して重篤になっています。
うんちの半分は死んだ腸内細菌と生きた腸内細菌
ですので、うんちを観察しているとわかるん
です。

今、アトピーの赤ちゃんが増えてきました。そ
の赤ちゃんの便は、とても貧弱なんです。そして
驚いたことに、40%の赤ちゃんから大腸菌が全く
検出されませんでした。大腸菌が検出されないとい
うことは、この世で生き物として育っていない
ということです。生まれてすぐ無菌室に入り、無
菌のミルクを飲んでいる。そういう赤ちゃんのア
トピーは治りません。そして、成長して若者にな
ると、思いもよらないことを起こすこともあるの
です。奇妙な行動を起こす若者のうんちも非常に
貧弱です。これは大阪の堺の O-157 集団感染の小
学生のデータです。うんちを調べたら O-157 が
いっぱい出ているのに、1 回も下痢しない子が30
%。下痢を繰り返す子が12%おりました。同じよ
うに O-157 に感染していても1 回も下痢しない子
どもと下痢を繰り返して入院する子ども。どこが

違うか調べました。O-157 に感染して下痢を繰り
返している子は、とても神経質でした。面白いこ
とに、全部一戸建てに住んでいました。そして、
長男・長女が多かったです。お母さんも神経質な
お母さんでした。O-157 に感染しても1 回も下痢
しなかった子どもさんは、自然に親しんで、汚い
子どもさんでした。お母さんもおおらかな方が多
かった。実は、汚いというのは尊敬語なんです。
なぜかというと、私たちの体を構成している細胞
は1 万年前と全く変わっていません。免疫システ
ムも脳も1 万年前と全く変わっていません。1 万
年前というと非常に昔のように思うかも知りま
せんが、私たちがこの地球上で生まれてからの1
万年というと、瞬きした瞬間です。だから細胞と
か免疫システムは全く変わっていないんです。

私たちは、文明や文化がいいと思っている珍し
い生き物です。ですから1 万年前ジャングルや草
原だった環境を、こんなにきれいな環境に変えて
きました。豚やネズミは、このような環境がいい
とは思っていません。これから先も、私たちはよ
り快適な環境、よりきれいな環境を求めると思
います。ところが、落とし穴があるのです。私は「き
れい社会の落とし穴」と言っていますが、私たち
の免疫システムは1 万年前と同じだから、この現
代社会の中で1 万年前と同じ行動をどこかでしな
くてはいけないんです。子どもは、きれいな部屋
でコンピュータゲームばかりしては駄目なん
です。1 万年前と同じように泥んこ遊びしなく
ちゃいけない。きれいにすることはいいことす
けど、守っている菌までやっつけている。です
からアレルギーが起こり、O-157 が出てきたとい
うお話をさせてもらいました。

スギ花粉症の第1 例は48年前、1963年、日光市
の患者さんでした。ところが、日光のスギ花粉は
昔から飛んでいました。しかし、花粉症になった
日本人の第1 例は48年前です。

図のように花粉症、ぜんそく、アトピーは全部
1965年から起こってきました。それ以前は、花粉
症はありませんでした。その頃の日本人の回虫感
染率は62%でした。縄文式時代から1950年ころま

で、日本人は半分以上が回虫に感染していました。回虫がいるのは不衛生だということで駆虫した結果、回虫の感染率が5%を切った1965年からアトピー、ぜんそくが出てきたわけです。

私は清潔にしすぎることは病気だと思いました。朝日新聞社から「清潔はビョウキだ」という本を出しました。そうしましたら、またバッシングを受けました。藤田、清潔というのは医学の中心課題だ、清潔は病気だと言っているおまえの方が病気だと言われました。きれいにすることはいいことです。でも、守っている菌まで追い出して病気になる。そのために、多くの化学物質を使用し、それが地球を汚染している。そういう清潔は病気だという意味です。

日本の子どもの免疫は落ちているから、泥んこ遊びをしましょうと提案しましたら、また、公園の砂場には大腸菌がいて、そんなものと触れていいのかと言われました。でも大腸菌は悪者でしょうか。私たちは野菜のセルロースを分解する酵素を持っていません。大腸菌が分解しています。ビタミンを合成しています。大腸菌ばかりではなく、腸内細菌は大事です。むしろ大腸菌と触れさせたほうが健康のためにはいいんです。でも、日本は大腸菌と聞くと悪い菌と思っています。これは、江戸時代とか明治時代の話です。大腸菌がいたら、コレラ菌や赤痢菌もいるかもわからないということで、汚染の指標にされましたが、大腸菌そのものは腸内に普通にいます。

私は、外へ出て遊んだほうがいいということを主張し、沖縄で調査いたしました。アレルギー体質児、アトピー性皮膚炎児、ぜんそくの子どもたちはどんな遊びをしているか調べました。その結果、泥んこ遊びをしているグループがアレルギーになっていません。きれいな部屋でコンピュータゲームをしている子どもが、アレルギーになっています。外での遊びが少なくなり、一人遊び、屋内の遊びがアレルギーになる率を高めているという結果でした。この調査で面白いことが、あと2つわかりました。一つが、第一子が二子、三子に比べてアレルギーになりやすいことです。アレル

ギーになる遺伝的な確率は、一子でも二子、三子でも同じはずですが。どうして第一子がこんなにアレルギーになりやすいのでしょうか。第一子は最初に生まれた子どもですから大切に育てます。哺乳瓶は必ず煮沸してから飲ませていました。おっぱいも消毒していたんです。ところが2番目、3番目になると手が回らなくなって、哺乳瓶は消毒しないで飲ませています。そうするとアレルギーになっていないのです。

次いで、お母さんが働いていると、子どもはアレルギーになりにくいですが。お母さんがじっと子どもを見ていると、子どもはアレルギーになりやすいわけです。お母さんが働いていると、いない間、子どもは結構汚いことをする。それがアレルギーを抑えていたわけです。私は続いて『バイキンが子どもを強くする』という本まで書きました。今は、生まれる子どもの40%がアトピーやぜんそくになるという時代になりました。私はじっとしておれなくて『子どもの免疫力を高める方法』という本も書きました。基本は、腸内細菌を増やしましょう。これで70%免疫があがります。あとの30%は、楽しく過ごしましょうということです。

そろそろ時間が迫ってきましたから、免疫を高める方法の答えを言おうと思います。免疫の70%は腸内細菌によって作られています。だから、腸内細菌の餌である野菜、豆類、穀類、果物を食べましょう。防腐剤とか殺菌剤とか入っていない手作りの食事をしましょう。そして、基本的には発酵食品を摂り、腸内の細菌のバランスを整えましょう。

がんを抑える物質というのは順位が決まっています。みんな穀類、野菜類、豆類、果物類です。これらは皆、腸内細菌叢を整えてくれる食べ物です。だから腸内細菌の餌となってTh1を大きくするということが大事になります。もう1つは抗酸化力です。現代社会で最も大切なのは抗酸化力です。われわれが作った文明社会は、活性酸素がいっぱい出てくるようになりました。私はここにICカードを使って参りました。ICカードは便利

ですが、改札口を通る時に電磁波が出て、私たちの体の中には活性酸素が出てきます。私は水道水を直接飲みたくありません。水道水は安全です。しかし、塩素が入っていますので、飲用するとわれわれの体の中に活性酸素ができるのです。活性酸素は、細胞をがん化・老化させます。活性酸素が寿命を決めるといっても過言ではありません。活性酸素が関係している病気は、200種類ぐらいあります。脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、高血圧、アルツハイマー、物忘れ、精力減退など、みな活性酸素が関与しています。だから、活性酸素を減らすものを食べなくてはいけないのです。その物質は植物に多く含まれています。植物の色素、あく、香り、辛み、ハーブ類、柑橘類の酸味などが大事なんです。

フランス人は、ドイツ人やイギリス人と同じように肉を主に食べていますが、脳梗塞、心筋梗塞になる率は低いです。調査の結果、それは赤ワインを好んで飲むことにありました。ブドウの中のポリフェノールが活性酸素を消していたのです。この現象をフレンチパラドックスと呼んでいます。われわれはコレステロールを悪玉と善玉とわけていますが、悪玉コレステロールは活性酸素がないと悪さはしません。

アメリカでは1985年、「5 A DAY」運動というのを大統領が発案しました。図で明らかのように、アメリカ人のほうがたくさん野菜を食べていることがわかります。日本では毎年1人当たりの野菜消費量が減っています。そして、逆比例して日本人の全がんでの発生率が増え続け、アメリカは、世界に先駆けて全がんの発生率が減少しているのです。

われわれは、非常に便利な世の中をつくってきました。防腐剤の入った食べもの、いつ食べてもおいしい食べ物、電子レンジで温めるだけで食べられる物を作ってきました。しかし、そのことが免疫を非常に抑える方向に行っているのです。そして、われわれは食べものをかまなくなりました。かむことによって、いろんな物質が活性酸素を出す元を、消しているのです。かめばかむほど

消しているということがわかりました。われわれの社会、文明社会は非常に免疫を落とす方向に向かってるように思います。それを直す知恵というのは、1万年前と同じようなことを生活のどこかに取り入れることが大切になっているのです。

免疫力の残り30%は心がつくっています。だから、自然に親しむ、笑って楽しく生活し、運動をする、規則正しい生活、ポジティブに思考する、何でもないことなんです。私は東京の証券会社の40代のサラリーマン10人を選んで、長野県で3日間、森林浴を楽しんでもらいました。そうしたら免疫力が高まり、東京に戻ってから上がったままでした。自然に親しむと免疫力が上がりますよと言いましたら、藤田先生、それはただ仕事しないで遊んだからだろうと言うので、次に東京のホテルに3日間泊まって、好きなことをしてもらいました。しかし、免疫は変わりませんでした。自然と親しむとことで免疫が上がることがわかったのです。

ですから、「病は気から」という意味がわかってきました。ストレスが加わると免疫は落ちます。そして、楽しい時には免疫は上がり、悲しい時は免疫が下がります。「病は気から」ということが科学的にはっきりしてきました。私は1日1回大声で笑いましょうと提案しています。笑うとNK細胞が出て、がん細胞を抑えてくれます。この図は、喉頭がんの人のデータです。NK細胞の強いグループは再発していません。弱いグループは再発しています。50%ぐらいの差です。NK細胞活性を高めるのは簡単です。笑えばいいんです。笑いたくなくても、無理して笑った顔をすればいいんです。ところが、なかなか実行してもらえないので、喉頭がんになった人を集めて、「藤田の駄洒落を聞く会」というのをやっています。私の駄洒落で笑った人は、再発していません。でも、藤田の駄洒落なんか面白くないやと言っている人は、再発率が高いです。最近、私の駄洒落の質がちょっと落ちていると反省しています。先日も「藤田の駄洒落を聞く会」を開きました。私は車はトヨタのパッソ以外は乗ったことないんで

す。中古車でいいから1回でもベンツに乗りたいたかねがね思っています。そうしたら、患者さんがベンツに乗ってやって来たんです。私、患者さんに聞きました。ベンツはいいですかと言いましたら、はい、藤田先生、1日1回あります。便通と勘違いされたようです。あんまり面白くなかったですね。

笑うことは、がんばりではなく自己免疫疾患にも効果が見られます。自己免疫疾患というのは、自身の免疫が狂い、自分の組織を異物と勘違いして攻撃する疾患群です。関節リウマチは、自分の免疫で自分の関節を攻撃する。根治は難しいです病気です。しかし、笑うといいことがわかりました。

友人の日本医大の吉野教授は、関節リウマチの大家です。吉野先生は関節リウマチの患者さんを集めて、2つのグループに分けました。ひとつのグループは関節リウマチに一番効く薬を飲んでもらう。もう一方のグループは林家木久蔵さん（現：木久扇師匠）の落語を1時間、聞いてもらいました。どっちが効いたと思いますか？ そうです。林家木久蔵さんの落語を聞いたグループが、薬を飲んだグループより効いたんです。効くぞーって言って痛みがなくなっていました。

私は、いいことが多いほうがいいと思いまして、3時間笑う実験をしました。そうしましたら、免疫が落ちた人が出てきました。スポーツは体にいいと皆さん思っていますが、いいとなると徹底的にします。一番悪いのが、やり過ぎてストレスがかかることです。いいこともほどほどにしてください。

私はイメージトレーニングをやっています。本当は東京にいますが、沖縄の珊瑚礁にいて、熱帯魚きれいですね、珊瑚礁きれいですねとイメージするだけで免疫が上がります。ですから、気持ちの問題は非常に大事です。アメリカではサイモントン療法と言って、がんになった人を、抗がん剤などでの治療はきちんと受けながらイメージトレーニングをしています。すると、がんの再発や進行は抑えられているのです。

私の弟は整形外科部長をしていました。医者ですから、おなかの調子の悪いのを見つけて、自分で診断しました。膵臓がんだったんです。初期に見つけて最高の治療を受けたのに、1年以内に亡くなりました。彼が入院している病室に行ったら、彼の奥さんも子どもたちも1回も見舞に来ていないことがわかりました。私が行ったら「兄貴、カサブランカ買ってよ」と言うんですね。「カサブランカ」って何か知りませんから、看護師さんに聞いたら、白いユリの花のことでした。私は花屋さんを回り、白いユリの花をいっぱい抱えて彼の病室に生けたんです。しかし、これが別れの花になってしまいました。

友人の橋本さんは、今、北海道の札幌にいます。橋本さんは、おなかの調子がおかしくなって北大病院を受診したら、膵臓がんでした。発見が遅くかなり進行していて、あなたの命はあと2カ月ですと言われたそうです。橋本さんは家族ともうまくいっていない。奥さんともうまくいっていない。子どもは3人いますが、みなニートです。でも、橋本さんは家族を集めました。おれの命はあと2カ月らしい。考えてみたら家族旅行を1回もしていない。若いころハワイで働いたことがあるから、お前たち、今日から働いて、おれをハワイに連れて行ってくれと……。3人の子どもたちは、一生懸命に働き、旅費をためて初めての家族旅行でハワイに行きましたら彼の病気が少し良くなったそうです。そうしたら次に橋本さんは、おれの病気は良くなってきた。お前たち、もう1回働いてくれないか。また3人の子どもたちは一生懸命働いて、2度目にハワイに行きましたら、帰りには車いすも要らなくなって、それから3年たっていますけど、元気にしています。

弟は初期に見つけて最高の治療を受けたのに、1年以内に亡くなった。橋本さんは、あと2カ月といいながら、いまでも元気です。同じ膵臓がん、同じ60歳、これは気持ちの問題なんですね。そういう例はいっぱいあります。先生方も大勢おられると思いますけど、今は心の問題が非常に大事になってきています。だから、嫌な世の中に

なってきましたけども、前向きに考えて、そして生きる力を発揮して努力すれば、頑張れるということです。

子どものぜんそくは毎年増えています。ぜんそくの原因は公害だと言われましたが、公害がこんなに悪くなっているはずはありません。私たちの作ったストレス社会と腸内細菌が減るような現代文明、それがアレルギーを作っているわけです。アトピーも増え続けています。私の学説が、やっと今、医学界でも認められるようになりました。それは、1980年代の日本人は既に88%がアレルギー体質でした。ところが、60年代は44%。1980年代という、日本の製品がすべて抗菌化した時代です。抗菌化社会はアレルギー体質を作っているのかもしれない。

今日、免疫力の低下のお話をさせていただいたわけですが、実はもっと怖いことが起こっています。若者の感性とか情熱が委縮しているのです。変な事件を起こす若者が増えています。調べると、免疫が落ちています。若者の異常な行動は「きれい社会」で起こっています。生き物が見えない社会は心を不安にします。私たちの免疫システムは1万年前と同じですから、1万年前と同じような所にいると、心も安定するわけです。

私たちの細胞は、もともとばい菌との共生によって作られてきました。最初は地球上に原核細胞が出現しました。地球上に酸素が増えてくると、酸素を利用しないと進化できなくなり、私たちの先祖の細胞は、この好気的な菌を細胞内に取り込みました。これがミトコンドリアです。植物は光合成の細菌の中に入れて葉緑体にしました。だから、私たちはばい菌を駆逐して生きられないんです。でも、現実には抗菌、除菌、消臭と、私たちを守っている菌までも追い出しています。きれいが行き過ぎている世の中を作っているわけです。免疫というのは、感染症、がん、アトピーの

防御ばかりではありません。生きる力、心の病気にまで関係しています。免疫力の70%を腸内細菌が作り、心が30%を作っているということです。

今、アンチエイジングの研究が世界的に盛んに行われています。日本は世界一長寿の国です。でも、点滴を受けながら、介護を受けながら生きておられる方が非常に多いです。いつまでも元気で過ごすにはどうしたらいいか。私たちがいいと思ってつくった現代文明は、人間を老化に向かわせています。ですから、1万年前と同じ行動をこの現代社会の中に取り入れる、これがアンチエイジングです。昔は生活の中で運動をしていました。生活の中には活性酸素はなかった。ところが、現代では活性酸素が非常に増えています。確かに水道水は安全ですが、それは活性酸素を生みますし、腸内細菌を減らします。活性酸素を抑えるためには、生の水を1日1.5リットル飲む。そして、精製していない穀類、豆類、有色野菜、果物を毎日摂ることが必要です。私は『125歳まで元気で生きる！』という本を書いてしまいました。細胞学的には125歳まで生きることが出来ます。当面死ねなくなりました。

私は「山川草木国土悉皆成仏」という言葉が大好きです。もともと仏教の言葉ですが、日本人が持っている素晴らしい自然観のことを言っています。山も川も草も木も、みんな成仏する。すなわち、生きているものはみんな意味があるという自然観です。日本人は世界で最も生き物に優しい民族でした。それがいつの間にか、自分さえ良ければというふうに変わりました。それが子どもたちのアトピー、ぜんそくを生み、そして若者の心を異常にしているのではないかと思います。私は寄生虫や細菌を仏と見立てて、今後も研究したいと思います。

私の話を最後までご清聴いただき、心から感謝します。ありがとうございました。

— 実践報告 —

平成21・22年度

生活習慣病予防等を目指す歯・口の健康づくり調査研究事業

よく噛み よく食べ 元気な園児の育成

府中市立小柳幼稚園

副園長 北村 眞治

主任 新井 尚子

I 事業計画概要

1 地域の特徴と教育目標

本園は南側を流れる多摩川河川敷まで60メートル、東に自然豊かな小柳公園が隣接する静かな住宅地の中にある。園庭も広く、ジャガイモ、トマト、大根等の季節野菜の栽培と調理体験を通して食育への関心を高めている。

教育目標は「げんきな子」「おもしろいのある子」「やりぬく子」を掲げ園児の主体的な遊びを通して目標の実現に日々努めている。

2 研究主題

～良く噛み よく食べ 元気な園児の育成～

教育目標の「げんきな子」を心身ともに健康な幼児の育成ととらえ、歯・口の健康づくりの視点からはどのようなアプローチが出来るかを検討するため平成21年6月に保護者を対象に「生活習慣アンケート」を実施した。回答した保護者は、4歳児が44名、5歳児が59名で回答率は92%であった。園児の日常生活の実態と課題を把握し、保護者の協力と理解を得ながら園児の歯の健康や食への関心と実践力を高める取り組みを推進することとした。

3 研究・推進組織

「歯・口の健康づくり調査研究委員会」を立ち

上げ、園児の歯・口の健康づくりと保護者への啓発活動をより効果的で質の高いものを目指すことを目指した。

調査研究委員会の委員は、府中市立小柳幼稚園園長、府中市立小柳幼稚園園歯科医、府中市学校歯科医会会長、府中市立学校給食センター栄養士、府中市健康推進課歯科衛生士、府中市教育委員会指導主事、多摩府中保健所歯科保健担当課長、東京都教育庁地域教育支援部歯科保健担当課長である。

4 事業概要

(1) 園児への指導及び保護者への啓発活動

- ①親子歯科健診（年2回）、歯科講演会、歯科相談会
- ②親子歯みがき指導、園児歯みがき指導
- ③お弁当参観、栄養指導
- ④かみかみおかずデー
- ⑤ほけんだより（毎月）
- ⑥保護者連絡会での講話（毎月）

(2) 園児への取り組み

- ①昼食後の歯みがき
- ②誕生会のおやつ改善
- ③歯みがきカレンダー
- ④歯・口に関する絵本・紙芝居読み聞かせ
- ⑤野菜の栽培と調理

(3) 地域への啓発活動

- ①三園連絡会（市立幼稚園全三園による連絡会、毎月）
- ②「親子歯みがき大会～歯や口を大事にすると元気もりもり～」(平成21年8月 府中グリーンプラザけやきホール)
- ③「平成21・22年度歯・口の健康づくり研究発表会」(平成22年12月 府中グリーンプラザけやきホール)

Ⅱ 生活習慣アンケートの結果（表1）からの考察・課題・目標

1 歯みがきの習慣を定着させる

朝食後と就寝前の歯みがき及び親の仕上げみがきは7～8割の園児に定着しているが、園児全員の習慣化を目指す。

2 「食と健康な体の関係」の理解を深める

「好き嫌が多い」子が31%いた。園で収穫できた野菜を利用したり、お弁当に苦手な食材を使ったおかずを入れてもらい、集団の中で「食べてみよう」という意欲・雰囲気を高め、挑戦させる。

「柔らかい食べ物が好きである」子が82%、「よく噛まないで食べる」子が11%いた。園児により様々な実態があるが、歯科医・歯科衛生士・栄養士による講演会やクラスでの繰り返しの指導により、よく噛む子を目指す。

「砂糖を含む甘い食べ物が好きである」子が96%、「清涼飲料水等砂糖の入った飲み物を毎日飲む」子は15%であった。清涼飲料水については保護者の配慮が伺えるが、保護者が構成成分等の正確な知識を得て子どもへの説得力を身につけることで日常生活の改善ができるようにする。

3 保護者との連携・職員間の連携を強める

「親子歯科健診後、歯科医に連れて行きましたか」の回答で「予定がない」と「無回答」が合わせて13%いた。むし歯が多いが歯科医に通院していない園児を担当は把握しているが、保護者にとっては歯だけの問題ではなく、子育て・家族構成・経済状況等による悩みや課題を抱えており、保護者への声かけ・働きかけが難しい家庭がある。まずは園での親子歯科健診・親子歯みがき指導や栄養士の栄養指導の会への参加を呼び掛け、職員と保護者との信頼関係を築くようにする。また、担任だけに任せるのではなく、園長、副園長、主任、養護教諭及び園歯科医を含んだ園全体で情報交換をしながら効果的な働きかけを行う。

Ⅲ 実践内容

1 アンケートを活用した親子歯科健診

府中市立幼稚園では毎年2回歯科検診を行っており、例年は1学期の歯科検診時は保護者同伴で歯科医から直接園児の



歯・口の状態を聞き、2学期の歯科検診時は保護者が付き添わず、歯科医からの意見がある場合には担任が保護者へ伝えるという形式をとっていた。しかし、本事業の委嘱を受け、本園では2学期の検診も保護者の参加を基本とした。

22年度は、(1) 事前に「歯医者さんに聞いてみたいこと」についてのアンケートを実施した。園歯科医が保護者の質問・悩みや不安を把握したうえで歯科検診を実施し、歯科医からの適切な指導・助言が受けられるようにした。



表1 生活習慣アンケート結果

—平成21年6月実施 回答した保護者 103名（4歳児44名、5歳児59名）—

内 容	回 答	4 歳児	5 歳児	合 計	割合(%)
朝起きてすぐ、歯をみがきますか	は い	4	1	5	4.9
	いいえ	40	58	98	95.1
保護者が仕上げみがきをしていますか	は い	41	48	89	86.4
	いいえ	3	11	14	13.6
朝食後、歯をみがきますか	は い	39	37	76	73.8
	いいえ	5	22	27	26.2
昼食後、歯をみがきますか	は い	32	49	81	78.6
	いいえ	12	10	22	21.4
夕食後、歯をみがきますか	は い	18	24	42	40.8
	いいえ	26	35	61	59.2
夜、寝る前に歯をみがきますか	は い	33	48	81	78.6
	いいえ	11	11	22	21.4
朝ごはんは食べますか	は い	44	52	96	93.2
	いいえ	0	7	7	6.8
食べ物の好き嫌いは多いですか	は い	16	16	32	31.1
	いいえ	28	43	71	68.9
食べ物をよく噛んで食べますか	は い	40	50	90	87.4
	いいえ	4	9	13	12.6
毎食後、お茶（水、ジュース類を含む）を飲みますか	は い	40	51	91	88.3
	いいえ	4	8	12	11.7
砂糖を含む甘い食べ物が好きですか	は い	42	57	99	96.1
	いいえ	2	2	4	3.9
柔らかい食べ物が好きですか	は い	38	46	84	81.6
	いいえ	6	13	19	18.4
幼稚園から帰った時、お菓子を食べますか	は い	41	55	96	93.2
	いいえ	3	4	7	6.8
夕食後、寝るまでにお菓子を食べますか	は い	0	6	6	5.8
	いいえ	44	53	97	94.2
清涼飲料水等 砂糖の入った飲み物を毎日飲みますか	は い	7	8	15	14.6
	いいえ	37	51	88	85.4
家の人（兄弟姉妹は含まず）と朝食を食べますか	は い	37	50	87	84.5
	いいえ	7	9	16	15.5
家の人（兄弟姉妹は含まず）と夕食を食べますか	は い	44	59	103	100.0
	いいえ	0	0	0	0.0
フッ素を塗ってもらったり、フッ素洗口をしたことがありますか	は い	29	40	69	67.0
	いいえ	15	19	34	33.0
朝起きる時間は決まっていますか	は い	42	54	96	93.2
	いいえ	2	5	7	6.8
夜寝る時間は決まっていますか	は い	42	56	98	95.1
	いいえ	2	3	5	4.9
朝は自分で起きますか	は い	33	40	73	70.9
	いいえ	11	19	30	29.1
家の人に朝のあいさつをきちんとしますか	は い	41	57	98	95.1
	いいえ	3	2	5	4.9
幼稚園に行く前にテレビを見ますか	は い	39	52	91	88.3
	いいえ	5	7	12	11.7
食事中にテレビを見ますか	は い	26	35	61	59.2
	いいえ	18	24	42	40.8
毎日テレビを2時間以上見ますか	は い	24	34	58	56.3
	いいえ	20	25	45	43.7
毎日テレビゲームまたは携帯ゲームを2時間以上しますか	は い	0	3	3	2.9
	いいえ	44	56	100	97.1
毎日夜10時には寝ていますか	は い	43	58	101	98.1
	いいえ	1	1	2	1.9
朝自分で顔を洗いますか	は い	28	41	69	67.0
	いいえ	16	18	34	33.0
外から帰ると手を洗いますか	は い	43	59	102	99.0
	いいえ	1	0	1	1.0
外出するときハンカチ、ティッシュを持っていますか	は い	37	49	86	83.5
	いいえ	7	10	17	16.5
お風呂で体を洗いますか	は い	24	49	73	70.9
	いいえ	20	10	30	29.1
親子歯科健診後、歯科医院に連れて行きましたか （はい：むし菌なし・受診予定含む、いいえ：予定なし・無回答含む）	は い	39	51	90	87.4
	いいえ	5	8	13	12.6

- (2) プライバシー保護のために検診時の仕切りを各所に設けた。
- (3) 待ち時間を短縮するために連絡係員を配置するなど進行を工夫した。



～親子歯科健診を終えて～

- ・園歯科医が事前アンケートに目を通し、保護者の悩みや相談に適切な指導・助言ができたことで保護者の歯・口への理解や健康意識が高まった。
- ・「相談内容が他の人に聞こえない安心感で大変話しやすかった」との感想があり、改めて保護者の立場での視点や配慮の大切さを感じた。次回も工夫したい。
- ・園歯科医と教職員との連携でむし歯の多い子が検診に参加でき、歯科医への通院・治療ができるようになったことが嬉しい。

「事前アンケート」には多くの質問、悩み、心配ごとの相談が寄せられ、園歯科医が丁寧に対応しながら検診を行い好評であった。

2 歯科相談会（3学期）

～保護者の疑問・心配事に答える～

保護者が日頃感じている子どもの歯や口についての疑問や心配ごと（アンケート）に基づいて、園歯科医の相談会（3学期）を実施した。



《園歯科医の相談会に

寄せられたアンケート内容》

◎歯医者さんで行われている予防処置について

- ・シーラントはどういう歯に処置するのですか？
かかりつけの歯医者さんは、子どもの一部の歯にのみシーラントをするが、する歯としない歯の違いが良く分かりません。
- ・フッ素のジェルを寝る前に使用していますが、保険のきかないフッ素を子どもたちに半年に1回やっています。保険で治療してくれる歯科医院もあると聞いたことがあります。同じフッ素でも何か違いがあるのですか。

◎その他（むし歯になってしまったら、唇・舌の筋の異常、歯の色などについて）

- ・朝やお腹が空いてすいている時など時々すごく口臭が気になります。対処方法がありますか。
- ・舌の筋が弱く、常に舌が出ていると言われましたが、どうしたらよいですか。
- ・歯を治療したら歯ぎしりをするようになりました。治療と関係がありますか。
- ・舌の下、前歯の近くあたりにぷっくりとできもののようものができていますが、医師はピンポン玉くらいの大きさではないので心配はないと言います。石井園歯科医の意見も聞いてみたいです。
- ・寝る前にキシリトールガムを噛むと効果がありますか。

3 映像・視覚で学ぶ歯科講演会（2学期）

園歯科医は映像を活用して「乳歯と永久歯の生え方の仕組み」「食物をよく噛むことと唾液の役割」などについて講演した。また、保護者が日頃感じている子どもの歯の健康についての不安・心配や疑問に答える相談も行った。

講演を終えてのアンケートからは、保護者の歯・口についての基礎的な知識を得た満足感が読み取れた。また、保護者の感想は「映像を使った説明で良く理解できた。」「明日から実践したい。」「子どもに説明できる。」と極めて好評であり、ねらいが十分達成できたように思う。

4 親子歯みがき指導 ～歯科衛生士による～ ～正しい知識と歯みがきの方法を学ぶ～

府中市福祉保健部健康推進課の歯科衛生士は、市内の幼稚園や保育園で巡回歯科指導を実施している。原則として1園に



年1回実施しているが、本事業のため平成21・22年度は年3回(1学期は保護者対象)実施した。

子どもの歯の健康は、毎日の歯みがきや食事等家庭での生活習慣によるところが大きい。保護者の正しい知識と理解が大切である。歯科衛生士の親子対象の歯みがき指導は仕上げみがきの仕方を中心に行った。保護者はむし歯の成り立ちを理解するとともに、仕上げみがきの仕方を身につけた。



実施後、歯科衛生士の講話が大変分かりやすかった、との感想が多く寄せられた。また、染め出しによるみがき残しを自分の目で確かめて、みがき方の練習を行ったことで、明日からの生活の中に生かそうとする意欲に結びついていた。そして、むし歯の多い園児がいたが、園で保護者の参加を促したことで保護者の理解が進み、親子で参加することができた。



5 園児の歯みがき指導 ～歯科衛生士による～ ～鏡で見よう自分の歯・口、むし歯予防の上手な歯みがき～

毎年1回歯科衛生士による園児を対象とした歯みがき指導を実施している。平成21・22年度は本事業を機に年2回実施し



た。歯科衛生士が来園し園児一人一人の歯のみがき方が上達するように、実際に歯ブラシを動かしながら、指導を受けた。5歳児は第一大臼歯や歯の働きについて学ぶとともに、歯垢染色をしてもらい、手鏡で観察しながらみがき残しが少なくなるように意識を高めた。



アッ、こんなに
みがき残しが……。



「あった！
第一大臼歯だ！」



6 栄養・食育指導

本園には給食がなく、園児は家から弁当を持参しているため、園児全員で同じ者を食べるという機会は少ないが、次ぎのような工夫をし、園児・保護者を啓発した。

(1) お弁当参観及び栄養指導

4歳児の保護者は毎日の弁当のおかずや量をどうするかで悩む事があるようなので、毎年5月に「お弁当参観」の日を設け、保護者に他の園児の弁当を見てもらっている。平成22年度のお弁当参観日には栄養士も参観し、参観終了後に保護者を対象とした講演会を設け、栄養バランスの良いおかずを手間なく作るヒントや子どもがよく噛まないで食べられないおかずの例等を示した。

教員は園児に感謝の気持ちで残さず食べるよう指導している。



「うわっ、でっかいメザシ！」
*実施初日の子どものお弁当、親子の意気込みがダイナミックで驚きました。

(3) 誕生会のおやつを改善

毎月1回、園児の誕生会を開いている。その月に生まれた園児の保護者も参加する。以前は子どもが喜びそうなものを重視した甘いおやつが多かったが、野菜スティックやせんべい、小魚等噛み応えのある物とクッキー等を組み合わせるようにした。

(2) 親子で取り組む「かみかみおかずデー」

～よく噛んで歯ごたえ、

味覚を味わって食べようお弁当～

生活習慣アンケートでは柔らかい食べ物が好き」と答えた園児は82%であった。教員の観察でもよく噛まないで食べ物を飲み込む園児が何人か見られた。子どもの好みを気にするあまり中身が偏りがちな弁当もある。一方、保護者から「食べ物をよく噛まないで飲み込むので心配です。」「好き嫌いがあって困ります。」との相談も寄せられていた。

こうした悩みに応えるため、毎月1回「かみかみおかずデー」を設定し、噛み応えのあるおかずを最低1品弁当に入れるよう、保護者に協力してもらった。最初のかみかみおかずデーには栄養士が参観し、栄養バランスの良い献立、食材や調理法の工夫によるかみかみおかずの作り方等を助言した。



誕生会の小魚おやつを食べる（ホール）

誕生会月別おやつメニュー

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
クッキー せんべい	ビスケット 小魚・昆布	せんべい スナック菓子	スイカ	アイスキャンデー せんべい	ビスケット わかめ	クッキー するめ	せんべい 柿	ごまスティック 大根	バナナ ウエハース	ニンジン ビスケット

〈事例〉Aちゃんが小魚を初めて食べた。

5月の誕生会に小魚とビスケットをおやつに出した。家庭で小魚を食べた経験のない子を含めて「おいしい～」とぼりぼり食べて好評であった。

しかし、「食べたくない」というAちゃんもいた。では「お友達に食べてもらおう」とグループの園児の前で広げて、「どうぞ」と声をかけると、「いただきます～す」と子どもたちの手が元気に伸びた。

そこで「Aちゃん、1つだけでも食べてみたら？お友達に食べられちゃうよ。」と勧めると、Aちゃんが手を伸ばした。一口食べた。「すごいね、Aちゃん、今度は先生と一緒にもう一つ」と、Aちゃんの気持ちを他の園児と一緒に高めると、後は何事もなかったように食べ始め、完食できた。

そして採れた物から順次子どもに食べさせた。新鮮な味覚は世話をしてきた努力の価値を一層高めるものである。好きにもなる。

園生活は「みんなで」と「順番で」に支えられている。トマトの収穫も学級毎または学級内の順番によりみんなで仲良く味わってこそ心身の栄養としての価値が高まっていく。



(4) 野菜栽培・収穫・試食

幼稚園の畑で季節野菜を栽培するねらいは、次のとおりである。

ア. 園児が野菜の生長と四季の変化に気づき自然に親しみ豊かな心を育てる。

イ. 園児がいろいろな野菜の味覚を知り、丈夫な体の基礎をつくる。

春のジャガイモ、夏のトマト、キュウリ、秋の大根等の野菜を育て、園児がみんなでおいしく食べる取り組みである。また、全園児が一人一鉢で行う「私のつるなしインゲン」の栽培活動は、親子で水やり等の世話をし、収穫後は家族で味わう栽培活動である。例年、保護者にも好評である。



① 畑のトマト・キュウリをみんなで食べよう

～みんなで順番に新鮮な味覚を味わおう～

トマトやキュウリは園児の数に合わせて熟れたり収穫出来るわけではない。天候や肥料など様々な要因による自然の姿として子どもたちに知らせたい。



どの子も野菜が好きとは限らない。家では食べられなかったキュウリや茄子も、教員が「園児たちのために」切ってくれた野菜は特別！である。味噌や塩を付けてガブッと噛んで「おいしい！」と誰かが言うと、「おいしい」が次々に続く。野菜嫌いのあの子もこの子も、何事も無かったように食べている。「お代わりはもうありません」の教員の言葉に「エ～ッ」と残念そうな声を上げる。教員の愛情と友だちパワーは最高のスパイスとなるようである。



○夏休みは親子で来園・収穫しよう

トマトの最盛期は夏休み中である。猛暑に因る乾燥で熟れたトマトが畑にたくさん地面に落ちていたが、水やりと収穫をセットにして畑を園児と保護者に開放した。

・日時 金曜日（4歳児・保護者）9：20～
月曜日（5歳児・保護者）9：20～

家庭でも菜園作りへの関心が高まっている昨今、大変好評である。

② 「私の」つるなしインゲンを親子で栽培、家族で食べよう

「私の」つるなしインゲン栽培とは、全園児が一人一鉢を用意し、種を自分の鉢に蒔き、自分の名札を付け、園児と保護者が一緒に水やり栽培・収穫する活動である。園児と保護者の見守りでやがて花が咲き、そして実をつける。収穫は親子で行い、家で調理をしてもらう。あるいはお母さんと一緒に調理して家族みんなで食べる。教員が計画を話すとほぼ100%の園児が喜び、「やってみたい!」と興奮する。



③ 「ジャガイモ会食」を楽しもう

5歳児が7月に収穫したジャガイモで4歳児との交流の場である「ジャガイモ会食」を行う。ジャガイモが蒸されてくるとよいにおいが園舎を包む。子どもたちの食欲が高まり、友だちと「早く食べたいね。」と話す声が聞こえてくる。



園児は会食で友達の食べ方を見て学習する。食べ方は様々である。皮を剥く子、剥かない子、進んでお代わりをする子、しない子、よく噛む子、噛まない子など人の食べ方を間近で見ながら食べ方と食への関心を深めていく。でも楽しくおいしく食べるのが一番! 友だちと楽しく食べながら好き嫌いを無くし、何でも食べる元気な子どもに育ってほしい。



好き嫌いのない子は、栄養をバランス良く取り入れ丈夫な体をつくり、元気で活動的な子どもに育つと指導している。



「カンパニー!」(ジャガイモ会食)

④ 「私の大根」を育てて食べよう

夏休みが終わると大根の種を蒔く。9月初旬が目安だ。一人5粒程を配ると大切にしているも誰かが地面にこぼす。種が小さすぎて泣きたくなる。こんなに小さな種からどうして大きな大根になるのか不思議である。園児は期待を胸一杯にして小さな種を丁寧に畑に蒔いた。



◇12月、大きな大根を抜いて誕生会のおやつとしてごまスティックとセットで食べた。



「私の大根」の収穫

7 地域（市内全体）への啓発活動

☆平成21年度親子歯みがき大会

～歯や口を大事にすると元気もりもり～

小柳幼稚園の園児・保護者のみでなく市内在住の幼児・保護者への啓発のため、イベントを開催した。府中市立幼稚園3園及び市内私立幼稚園17園で参加を呼びかけ、241名（内幼児150名）が来場した。

主催 歯・口の健康づくり調査研究委員会

日時 平成21年8月19日（水）

場所 府中グリーンプラザけやきホール

- 内容 (1) 園歯科医による講話
(2) 栄養士によるペープサート
(3) 歯科衛生士によるパネルシアター
(4) 相談・回答

(1) ○×クイズ

～園歯科医による～

歯科医がクイズを交えながら歯・口腔について講話した。



(2) かみかみ もぐもぐ おいしいね

～給食センター栄養士による～

府中市立学校給食センターの栄養士がペープサート「かみかみ もぐもぐ おいしいね」

で栄養バランスの大切さや噛むことで食べ物の味わいが増すことをわかりやすく説明した。



(3) 親子歯みがき大会～歯科衛生士による～

歯科衛生士はパネルシアターを使って、歯の大切さ（丈夫な歯）を幼児にもわかりやすく教えた。また、仕上げみがきの方法や歯垢染色の仕方、歯ブラシ・歯みがき剤の選び方を具体的に指導した。



☆平成21・22年度 歯・口の健康づくり研究発表会

～他園・学校関係者・歯科保健担当者向けのイベント～

2年間の歯・口の健康づくりのための事業を進める中で、保護者も熱心に参加・協力し、各家庭ではむし歯の予防や治療、歯を丈夫にするための工夫と改善がなされてきた。こうした園及び保護者と園児の取り組みを他園・学校関係者・歯科保健担当者に向けて発表会を開催した。

主催 歯・口の健康づくり調査研究委員会

日時 平成22年12月9日（木）

場所 府中グリーンプラザけやきホール

- 内容 (1) 小柳幼稚園 研究発表
(2) 園児・保護者の発表
(3) 園歯科医の活動報告

(1) あいさつ



府中市長

(社)東京都学校歯科医会
会長 川本 強 様

(2) 小柳幼稚園の研究発表



小柳幼稚園の研究発表

(3) 園児と保護者の実践発表（歯と食育）

〔保護者の実践報告〕

◇Hさん親子

親：親子歯科健診では熱心に耳を傾けてくださり、歯医者さんで治療したことをとても褒めてくださり励みになりました。歯みがき指導や染め出しは他の親子の様子も見るのが出来て良い刺激になりました。仕上げみがきも歯ブラシだけでなくフロスを使って丁寧にやらないと気がすまなくなりました。「かみかみ」への参観を通じてお弁当作りの再確認ができました。

園児：歯みがきを
をていねいに
いっぱい自分
でもみがいて
いるよ。ちゃんと
歯を磨いてから
お茶を飲むよ。



◇Fさん親子

親：今まであまり固い野菜（ゴボウなど）を食べたがらなかったのですが、園で実施した「かみかみおかずデー」をきっかけに私もスティック野菜やきんぴらゴボウ等をおかずに出すようになりました。又、夜寝る前にはジュースは飲まず、仕上げみがきを下の子を含めて必ずやるようにしています。

園児：歯みがきを毎日しています。夜は、お母さんに仕上げみがきをしてもらいます。

◇Mさん親子

親：朝夕の食後の歯みがきを子どもが進んで取り組むようになりました。又、幼稚園で教えていただいた第一大臼歯のみがき方を家へ帰ってから私たちにも教えてくれたりと歯みがきへの取り組みが以前より多くなったように思います。

園児：朝夜、幼稚園で教えてもらったみがき方で自分でみがけるようになりました。嫌いな物でも一口でも食べるようにしています。

◇Nさん親子

親：子どもに歯をみがかせるとどうしても短くなってしまいますので、石井先生（園歯科医）に相談して砂時計を使うようになってからはしっかり3分間歯をみがけるようになりました。妹もお兄ちゃんの真似をして砂時計で計りながらみがいているのでしっかり続けて行こうと思います。

園児：歯がグラグラした時に後ろから歯が生えてきたのでドキドキしたけど、歯医者さんで抜いてもらいました。



◇5歳児の発表 ～手あそび・歌と踊り～

園児も2年間の取り組みを思い出しながら手遊びや歌と踊りを発表した。



◇手遊び『カレーライス之歌』

園児達の大好きな手遊びを元気に発表した。

◇歌と踊り『ゴシゴシ・ブクブクきれいきれい』

一日の流れの習慣の歌に合わせて友だちと2人組になって楽しく踊った。



歌と踊り『ゴシゴシ・ブクブクきれいきれい』

Ⅳ 研究の成果

1 むし歯がある園児の歯科医受診率が100%になった。

平成22年度の親子歯科健診後はむし歯のある園児全員が歯科医を受診した。全部の歯がむし歯でありながらなかなか歯科医へ連れて行ってもらえなかった園児が、職員及び園歯科医の保護者への働きかけにより、歯科医へ通院できるようになったことは特筆すべきである。

2 園児・保護者・職員の歯・口の健康意識が高まった。

- (1) 歯科検診日の朝にむし歯の多い園児の保護者から欠席させる旨の電話連絡があっても、欠席の理由を細かく聞くようにし、体調が悪くなければ出席するよう促した。園歯科医が検診で直接保護者に歯の重要性・乳歯のむし歯は永久歯に影響すること等を説明したことにより意識が高まったと思われる。
- (2) 保護者が講演会を聞いたり、検診・講演会・歯科相談会前のアンケートに回答したりすることにより、子どもの歯の状態を意識してみるようになったとの話が聞かれた。
- (3) 親子歯科健診の際に仕切りを増やしたことにより、他の保護者を意識することなく安心して相談できたとの声を聞くことができた。

3 園児の歯みがき技術が上達した。

歯科衛生士による歯みがき指導を1学期に1回（平成21年度4歳児であった園児は計6回）受けたことにより、他幼稚園・保育園児よりも格段に歯みがきが上達したと歯科衛生士から評価された。

4 園児は苦手であった野菜も食べられるようになった。

- (1) トマトやキュウリは収穫後、洗ってすぐに食べられる。一人が食べて「おいしい！」と言うと次々に手が伸び、野菜嫌いのはずの園児もにこにこしながらおいしそうに食べていた。
- (2) トマトの最盛期は夏休み中なので、希望する親子は「水やりと収穫セットで来園」してほしいと畑を開放したところ、毎回数組の親子が来園し、熟れすぎた実が落下することがなくなった。

5 弁当の中身が変わった。

- (1) 子どもの好みのおかずばかりが入ったバランスの偏った弁当があったが、かみかみおかずデーを設けるようになってからはいろいろな食材が入り、栄養的にも優れた弁当が多くなった。保護者からも、幼児は好まないだろうと思っていたおかずを弁当に入れてみたら意外に好評で、定番おかずになったという声が聞かれた。
- (2) かみかみおかずデーを設けるようになってから、それ以外の日でも冷凍食品と分かるおかずが激減した。

V 今後の課題

1 園児は2年の在園を経て卒園してしまう。卒園後も本事業で体得したことを忘れずに実践しているかどうか、協力してくれる家庭だけにでも卒園後に追跡調査を行いたい。また、進学した小学校との連携を推進していきたい。

2 本事業を機に学校歯科医会、保健所等の関係機関と連携が深まった。今後も連携を密に取り合い、園児の指導にあたりたい。

平成22年度全日本学校歯科保健優良校表彰受賞校

(順不同・敬称略)

学 校 名	学 校 長 名	住 所
新宿区立戸塚第三小学校	水 野 久美恵	〒169 新宿区高田馬場3-18-21 -0075
江東区立第二大島小学校	大 野 幾 子	〒136 江東区大島3-16-2 -0072
江東区立辰巳小学校	早 坂 ひとみ	〒135 江東区辰巳1-11-1 -0053
町田市立南成瀬小学校	島 田 昇	〒194 町田市南成瀬3-6 -0045
青梅あけぼの幼稚園	大 谷 唯 信	〒198 青梅市梅郷3-904-3 -0063
○東京都立羽村特別支援学校	山 口 真佐子	〒205 羽村市五ノ神319-1 -0011

※ ○印は特別賞（日本歯科医師会会長賞）

応募校数

計 686校

入選校数

計 686校

全日本学校歯科保健優良校

6 校

平成22年度「歯の作文」優秀入選者氏名一覧表

小学校の部

優秀は10名、◎は最優秀

	題 名	学 校 名	氏 名	学年
◎	おばあちゃんのような歯をめざして	台東区立谷中小学校	木 本 恵里花	6
	大好きな歯医者さん	町田市立小山田小学校	三 谷 あかり	5
	歯と生活	中央区立京橋築地小学校	岸 本 茉 優	6
	私の大事な歯	文京区立金富小学校	平 川 夏 帆	6
	ぼくの歯	文京区立金富小学校	阿 部 桜 久	6
	虫歯ゼロを目指して	江東区立東川小学校	神 尾 みなみ	5
	笑顔の元点	世田谷区立弦巻小学校	曾我部 な お	6
	歯の力と歯の働き・歯の健康	町田市立町田第五小学校	浅 野 広太郎	6
	大きな口で笑う、歌うことの大切さ	小平市立小平第三小学校	池 戸 夏 実	6
	「むし歯ゼロの未来へ」	多摩市立大松台小学校	傳法谷 みずき	5

中学校の部

優秀は5名、◎は最優秀

	題 名	学 校 名	氏 名	学年
◎	歯が健康であるならば	文京区立第六中学校	鈴 木 みらの	3
	誓い	墨田区立両国中学校	吉 川 蒔 季	2
	「食文化から歯を考える」	墨田区立吾嬬第二中学校	澤 田 舞	3
	歯を大切に！ ～よくかみ、よくみがく～	足立区立花保中学校	秋 田 理 沙	1
	自分なりの歯磨きで	東村山市立東村山第七中学校	真 島 祐美香	2

平成22年度

「歯の作文」 優秀作品

例年、「歯の作文」に応募頂いた児童生徒の作品の内、優秀作品15点を東京都学校歯科保健研究大会要項に掲載しておりますが、多くの会員および保健関係者にもお読み頂けるよう、本会誌に再録いたしました。

応募状況等詳細は大会要項をご参照ください。

おばあちゃんのような歯をめざして

台東区立谷中小学校 6年 木本恵里花

私には小さいころからのコンプレックスがある。それは、前歯などが全体的にまっ白ではなく、黄色がかかっていることだ。

今から二年くらい前、私が四年生のとき、気になっていた男の子に、とつぜん、「恵里花ってさ、歯ちょっと汚くない？」と言われ、大ショックを受けたことがある。

それ以来、自分の黄色い前歯が度々気になってしまい、ついには歯を出して思いっきり笑うことさえためらうようになった。

しかし、そんな私を大きく変えてくれた存在があった。それは、私のおばあちゃんである。

私がその年の夏休み、おばあちゃんの家遊びに行ったときのことだ。

私のおばあちゃんは優しくて、何だって知っている。おばあちゃんなら、私のこの黄色い歯を白くてキレイな歯に変える方法を知っているかもしれない。ふいにそう思った私はおばあちゃんに自分の黄色い前歯のこと、それで気になっていた男の子に衝撃の一言を言われたこと、などをちょっと暗い気持ちで話した。

すると、おばあちゃんは、とつぜん、「恵里花ちゃんは、いつも歯みがきに何分かけているの？」

と言った。私はしばらく考えこんだ。そんなこと、考えたこともなかったのだ。

「おばあちゃんは？」

と聞き返すと、四～五分くらいだと言う。私はびっくりした。でも、おばあちゃんは七十歳をこえているというのに、白くて丈夫でキレイな歯という事は前から知っていた。

「おばあちゃんはね、ブラシのあたるところに一

か所で20秒くらいかけて、よ～くみがいてるよ。歯をていねいにみがいていれば、年をとってもきれいな歯でいられるからねえ。」

そう言っておばあちゃんは白い歯を見せて笑った。しわくちゃだけど、すごくいい笑顔だった。「でも、ただ歯をよくみがくだけじゃ、丈夫な歯にはならないんだよ。」

おばあちゃんは、その日のお昼に、小魚や野菜をたくさん使った料理をつくってくれた。どれも、かめばかむほど味がしみて、すごくおいしかった。ただ歯をみがくだけではなくて固いものをよくかんで食べることも大切なんだと私は思った。「よく歯をみがいて、食べものをよくかめば恵里花ちゃんも白くて丈夫な歯になれると思うよ。」

おばあちゃんはそう言ってまた笑った。

家に帰ってくると、私はさっそくおばあちゃんが教えてくれたことを何日か実行した。よく歯をみがいて、固いものもよくかんで食べた。

すると、不思議なことに、歯が少し白くなっているような気がそのときした。ラッキーなことに、あごも細くなっていた。

おばあちゃんの言っていたことは本当だったんだ！うれしくなった私は、これを夢中で続けた。

そして今も続けている。そのおかげか、六年生となった現在では、「歯の準優良者」に選ばれ、とてもうれしかった。

おばあちゃんに教えてもらったことを、私はずっと大切に心がけていきたい。

そしていつか、おばあちゃんのように、白いキレイな歯を見せてにこやかに笑う、そんなすてきな女の子になりたいと思う。

大好きな歯医者さん

町田市立小山田小学校 5年 三谷あかり

よくみんなは歯医者さんがこわい。というイメージがあるみたいだけど、私は小さい時からそんなイメージや思ったことは、ありません。むしろ大好きなのです。それを一言で理由を言うことはできません。でもこの気持ちを伝えたいのです。

私がようち園に通っていたころ、よくお姉ちゃんの歯の治りようについて行っていました。その歯医者さんが私に

「お口を開けてごらん。見てあげるよ。」

と言って私の口の中を見てくれました。その時私はうれしかったこと、楽しかったこと、そして先生がやさしかったことをよく覚えています。そんなことから、歯医者さんと親しくなりました。それからしばらくして歯がグラグラしていきなりました。その時も小さい時によく行った歯医者さんに行きました。そして、歯をぬくとき、初めてだったので、いたいというイメージが頭のかたすみにはありました。でも歯医者さんは、いつも通りでマスイをうつ時の注し器にオルゴールがついていて、

「この曲が流れている間はじっとしててね。」

と言われ曲が流れている間は動かないでいました。でも曲が流れたしゅん間、

「あっあの曲だ。」

とピンッときました。それと同時に大丈夫だと自

分をおちつかせることができました。曲が止まり、歯医者さんが、

「今の曲は何か分かった。」

と聞かれ、すぐに

「星に願いを。」

と答えました。答えを言ってすぐに歯をぬく作業にとりかかり、しばらくして、

「ぬけたよ。」

初めてぬけた歯を見て、とてもうれしかったです。ちゃんと歯医者さんにぬいてもらえた。という気持ちでもっと歯医者さんが好きになりました。

あれから何度か、あの小さい時から行っていた歯医者さんに行って、その歯医者さんは熊本にあり、引っこすことになってしまいました。そして、この東京に来ました。やっぱりどこに行っても、歯は病気になります。むし歯にもなります。ある時歯がときどきいたくなり、軽いむし歯かと思って、新しい歯医者さんに行きました。なので少しドキドキしてもどうどうとしんさつ室に入って行きました。でも、ぜんぜんこわくなかったし、いたかった歯もちゃんと治りました。私は、小さな世界から、飛び出た気がしました。今まで熊本の歯医者さんだけがやさしいと思っていたけれどそうじゃないと思ったからです。

だからこそ私は歯医者さんはとてもやさしくて、大事な歯をすくってくれるすばらしい人でいつもみんなの歯を心配してくれる、歯のお母さんのようなそんざいなんじゃないかと思います。そう思うから私は歯医者さんがずっと前から大好きでいられるんだと、思います。

歯と生活

中央区立京橋築地小学校 6年 岸本 茉優

私は、生まれつき上の段の永久歯二本が足りません。それに、幼いころに、下の段の奥歯を一本抜いてしまったので今、永久歯が三本足りません。歯が足りないと、他の人に歯を見せられなかったり、かたいものを歯で噛みきれなかったりというような不便さがあります。

私のように歯が足りなかったり、そろっていないかったりすると、歯をまともにくいしばることができないそうです。くいしばることができないと、重い物を持つときや運動するときに影響がでます。例えば、野球でボールを打つときに、歯をくいしばることがあります。歯をくいしばるととても力が入り、なんでもやりやすくなります。その力は体重の二倍以上になります。しかし、歯をくいしばりすぎると歯がすりへってしまうので一部の選手はマウスピースをはめています。歯が足りないとくいしばることだけでなく、噛むことにも影響がでてきます。噛むことは、人間にとってとても大切なことで脳も活発になります。逆に、良く噛まないと、食べ物の味がよく分からなかったり、消化吸収ができなくなるので胃や腸の働きがおとろえてしまいます。良く食べ物を噛むとだ液が出ます。だ液には体を守る働きがあるので、病気の予防にもなります。「噛む」ということは、体にとってとても重要な動作の一つです。

このように、歯をくいしばること、噛むことはとても重要なことだということが分かりました。けれど私は歯が足りないのでこのようなことが少

しできなくなることがあります。そこで歯科医院に行ったところ、矯正をするという歯医者さんの答えが出ました。

しかし、今すぐ矯正をするということではありません。それではいつするのかというと全ての歯が永久歯に生えかわってからです。歯医者さんによると、乳歯のまま矯正をすると、永久歯が生えてきてまた歯ならびがかわってきてしまうので永久歯が全て生えそろってからの矯正をすすめられました。矯正は痛そうで心配ですがもっと心配なことがあります。

それは、虫歯です。虫歯は食べかすからなります。虫歯は、まず歯に食べかすが付きそして食べかすの中の糖と虫歯のもと、ミュータンス菌が結びつき酸をつくり出します。そして酸が歯をとかし、虫歯となるのです。その食べかすをとり除けるのが歯みがきですが矯正器具の間に食べかすが入ってしまうとなかなかとり除けません。そのことが心配でたまりません。食べかすは、別名、歯こうと言いますが、歯こうは、虫歯だけでなく、歯周病の原因にもなります。こうしたことから、歯周病の心配もあります。歯周病は、歯ぐきがブヨブヨしてしまう、歯肉炎などもあります。歯肉炎は、歯ぐきがうれたトマトのようにブヨブヨとしてしまい、少し強く歯をみがいてしまうと、歯が抜け落ちてしまう病気です。

私は、他の人よりも歯が少ないけれど、この歯を大切にしていきたいと思っています。八十才まで二十本の自分の歯を残すという、「ハチマルニーマル運動」にも参加したいと思っています。そのためには、今からきちんとよく歯をみがいて、食べかすを落としてゆきます。これからも、歯を大切に、健康に気を付け、充実した日々を送っていききたいです。

私の大事な歯

文京区立金富小学校 6年 平川 夏帆

私は三才のころから、歯医者へ通い始めました。その時のきおくでは、歯医者先生がとてもこわかったことを覚えています。そして、甘い物が大好きで、歯みがきが上手ではなかったので、むし歯だらけの歯でした。お母さんといっしょに診療台に乗り、泣きながら治療していました。治療が終わったらよく、歯医者先生から、「よくがんばったわね。」

と言われました。シールをもらい、そのシールを集めるのが大好きでした。私はシールをもらうためにがんばったのかもしれないし、歯医者先生からほめてもらえるのがうれしかったので、がんばったのではないかと思います。

その日の夜には、おそろしい夢を見ていたと私が小さいころに、何度もお母さんに言っていたそうです。それぐらい、歯医者先生がこわくて、治療が大きらいだったのではないかと思います。

幼稚園のころから、歯医者先生といっしょに、きちんとした歯みがきの練習をしていました。練習していたので、鏡を見るたびにだんだんきれいになっていったとお母さんから聞きました。むし歯も減っていき、歯医者先生から、「夏帆ちゃん、ずいぶん歯がきれいになったね。」と言われて、とてもうれしかったです。

ある日、自分の歯がぬけて歯医者先生が、「歯がぬけて、そのあとから生えてくる歯は自分が死ぬまで、ずっといっしょだから大事にしてね。」

と言われて私は、「この歯を大事にしよう。」と思ったことはいまでも覚えています。その日から、歯医者先生といっしょに練習したことを生

かして、一本一本気持ちをこめて大事にみがいていました。それから、むし歯の治療もなくなりました。

最近、歯医者先生からほめられることがありました。一年に三～四回、定期検診に通っているのですが、

「乳歯の頃は、たくさんむし歯があったのに今は、うそのように一本もむし歯がないね。はみがきがきちんとできている証拠だね。えらいわね。」

と言われて、うれしかったです。小さいころに歯みがきの練習をしたおかげで、幼稚園のころから今まで一本も、むし歯がありませんでした。これは、すごいことだと思います。

私は、水泳・バレーボールをやっていますが、歯はとくに大切だと思っています。たとえば、バレーボールでは、スパイクやレシーブをする時に、ぐっと歯をくいしばります。そうすると、とても「力」が入り、うまくいきます。だから私は、これからも歯をととても大事にしていきたいし、むし歯を一本も作らないように努力し、以前歯医者先生から言われていた、

「歯がぬけて、そのあとから生えてくる歯は自分が死ぬまで、ずっといっしょだから大事にしてね。」

と言っていたことを、いつまでも忘れないで覚えておきたいと思ったし、改めて自分の歯を大事にしていきたいと思いました。

ぼくの歯

文京区立金富小学校 6年 阿部 桜久

ぼくは、ねるのがおそいので、たまに歯をみがかないときがあります。とくに朝は、あまり時間

平成22年度 歯の作文

優 秀 作 品 ● 小 学 校 の 部

がなく、歯をみがく余裕がありません。そういう毎日を送っていたので、ついにむし歯ができてしまいました。先生には、

「ちゃんと歯をみがくように。」

と言われました。

ある日、おじいちゃんとお出かけにいくと、おじいちゃんの歯が目にとまりました。おじいちゃんの歯はほとんどぬけていなく、とてもきれいでした。ぼくは、おじいちゃんがかっこよく見えました。おじいちゃんに、

「なんでそんなに歯がきれいな？」

と聞くと、おじいちゃんは、

「毎日、朝と夜に歯みがきしているからな。」

と言って笑いました。おじいちゃんは八十七歳で、ぼくは十一歳、なんと、七十六歳もの年の差があります。ぼくは、おじいちゃんに歯で負けているなと思い、毎日はみがきをするようにしました。最初の一週間は、親や姉に言われて、はみがきをしていましたが、二週間ごろから、家族に言われなくても、はみがきをするようになりました。

そうすると、前のように、むし歯ができなくなったし、すっきりした思いですごせます。おじいちゃんにも、

「お前最近むし歯できなくなったな。」

と言われて、とてもうれしかったです。

ほかにも、歯みがきだけでなく、糸通しを使っています。糸通しは、歯と歯の間をそうじするのに適しています。歯ブラシだけではとれにくいよごれでも、糸通しでは楽にとれるのでぼくは、家族にもすすめてみました。これには、おじいちゃんも関心をもち、毎日使うようになっています。おじいちゃんは、ぼくに、
「最近、いろいろ歯にいいものができているな。昔は、歯みがき一つしかなかったんだけどなあ。」

と言い、ため息をつきました。ぼくは、前にあま

り歯をみがいていなかった自分を思い出しました。

「はあ、そうだったな。」

と、つい言葉が出ました。おじいちゃんの時代は、歯をきれいにしたくても、なかなかできなかったのに、前の自分は、歯をきれいにできるのにしなかった。ぼくは、あそこ、もっと歯を大切にしておけばよかったと思いました。

こうしたことから、ぼくは、ただ歯をみがくということだけでなく、歯を大切にすること、自分が大切にできない。歯を大切にできる人は、自分も友達も大切にできると、ぼくは思います。だから、歯を大切にすることで、その人の性格や生活が変わるということになります。しかし、実際性格や生活が変わるとは、いいきれませんが、でも、本当に歯を大切にしている人は、性格や生活が変わると思います。ぼくは、もっと歯を大切に、だれとでも、仲良くなれるような人になりたいです。

虫歯ゼロを目指して

江東区立東川小学校 5年 神尾みなみ

私が、虫歯にならないように努力している事は三つあります。

一つ目は一〜二ヶ月に一回、近所の歯医者さんに行って定期点検をしてもらっている事です。その先生はすごくやさしくて、歯医者ぎらいの母も「あの先生ならいたくなくにやってくれるし、やさしいからこわくない。」と言っていました。その先生は、何かをやる時に必ず「これから〇〇をするよ。」と教えてくれるので、「何をするんだろう。」と不安になることはありません。そ

れに、「いたくないよ。」「もうちょっとで終わるよ。」など声をかけてくれるので、すごく安心です。こんなにやさしい先生なので、歯医者に行くのがこわくありません。

二つ目は、毎日、朝・昼・夜の三回『東川歯みがきの歌』を頭の中で歌いながら、こうするとみがき残しが無いというみがき方をして歯みがきをしている事です。前までは、上の歯と下の歯の表やうらを適当にみがいていました。けれど、『東川歯みがきの歌』の歌詞とこうすればみがき残しが無いというみがき方が書いてあるプリントが配られてから、そのプリントを洗面所のかべにはって、それを見ながら歯みがきをするようになりました。それを続けていたら、何だかしっかりみがけている感じがしました。それに、『東川歯みがきの歌』は『さんぽ』のリズムなのでみがいてると楽しくなってきます。しっかりみがけてしかも楽しいなんて一石二鳥です。

三つ目は、カラーテスターをやって赤くなった所を一生けん命みがいている事です。年に一回、学校でカラーテスターが配られて、あまりみがけていない所をチェックします。私があまりみがけていなかった所は下の前歯四本のうらと、下の奥から二個目と三個目の左右の歯のみぞと、上の前歯二本のうらの十ヶ所でした。「ここがみがけていないんだ。」とわかった日から、その十ヶ所を意識して歯みがきをするようになりました。来年カラーテスターをした時に、そこが赤くならなければうれしいです。

これからも、この三つをがんばって続けて、虫歯を無くしたいです。

笑顔の元点

世田谷区立弦巻小学校 6年 曾我部なお

私は歯を出していつもニカニカ笑います。その笑顔は人を明るくしています。自分で言うのもなんですが、私は自分の笑顔が大好きです。とくにこのツヤツヤした歯が好きです。そう、みんなを明るく元気にするひけつはこの歯です。いつも、ちゃんとキレイにみがいています。

ある日、歯の検査をするために歯医者さんに行きました。私はちゃんとみがいているのでいつも問題なしだったのですが、今回は違いました。その時、私は「虫歯になっちゃったかな、だいじょうぶかな？」とすごく心配しました。その日はなぜかいつもはやらないレントゲンをしました。私は、いったいこれから何をするのか、私の何が異常だったか母に聞きました。すると私の予想もしない言葉が出てきました。

「なおはね、矯正するかもしれないの」と言いました。その時先生がレントゲンの結果をもって来ました。すると先生が、「なおちゃん大切なお話があるのでよく聞いてね。なおちゃんの歯並びはとっても悪いんだ。ホラッ」と先生はレントゲンを見せてくれました。そこにはとってもガタガタした歯がならんでいました。私はこの歯を自分の歯だと思いたくありませんでした。

「だから、正しい歯並びにしたほうがいいんだ。なおちゃんが食べたり話したりするのに不自由ないようにね」と言いました。私は、頭の中で考えました。やったら歯並びがよくなってキレイになれる。でも、見た目が悪いし、痛そうで、とってもいやでした。私はやってもいいかなと思うたびいつも自分のプライドと言う壁をこえられず、

しりごみしていました。あと、大好きな笑顔のことを思うとやろうと思う気持ちがうせてしまい、数日すぎました。

そんなある日、母が私に言いました。

「お母さんはね、なおより歯並びが悪かったんだよ」と言いました。ニコニコしている母の歯にはそんなけいせきはありませんでした。私は母にその先を聞きました。母は矯正でここまで歯並びが良くなったことを聞くと私はその時母に言いました。

「私、矯正やる」

母はとってもうれしそうでした。

矯正の日、私は鏡を見て笑ってから家を出ました。歯がキレイになったらどんなステキな笑顔になるんだろう。いろいろ考えている時私は、歯医者さんまでの道のりをいつもより長く感じました。

歯医者につくとさっそく矯正を始めました。痛みも感じず、あっというまに終わりました。先生に鏡を見せてもらおうと、ゴチャゴチャしている物がついているだけで、いつもの笑顔と変わりません。それがとてもうれしかったです。その後ゴチャゴチャしたものがついたせいで、うまぐみがけなくなり、歯並びをキレイにする前に歯をキレイにしなくてはいけなくなり、歯医者さんにおこられました。それからまた前のようにみがいています。口をぶつくと血が出たり、意地悪な男子に「矯正女」といわれたりするけれど、そんなのにまどわされず、よう気に笑ってすごしています。なぜだかそれが1番だと思います。

私の笑顔は人を元気にする魔法の笑顔。今元氣付けるのは、きっと私のがんばっている歯でしょう。そんな歯はキレイな歯にきつとなります。矯正して良かったと思えます。矯正から学んだこと、それは歯の大切さと、勇気の出し方です。その学んだことをほかにも生かしたいです。

歯の力と歯の働き・歯の健康

町田市立町田第五小学校 6年 浅野広太郎

「へえー。これが歯の底力か。」

と話を聞いただけで目が丸くなった。歯は、とれてしまっても根のところさえ残っていれば、生理食塩水に浸けてくっつけると再生するという話だった。人間の歯の力はものすごいものだということを、この時改めて知った。今、日本の大学では様々な研究が行われている。ある一つの大学では歯があるネズミと歯を抜いたネズミを使って実験を行ったところ、歯があるネズミの方が明らかに成長が早かったという結果が出たそうだ。なんと、歯は成長にまで影響している。僕は全く考えもしなかった。また、一番おどろいたのは、他の大学の研究で良く噛む子は勉強能力もあり、運動神経も抜群という結果が出たことだ。

「勉強とスポーツ両方ができる人は、きっとよく噛んでいるんだろうな。」

そう思った。

ほくは虫歯になってしまったことがある。虫歯は、ミュータンス菌というのが原因だと歯科校医の鈴木先生は話して下さった。歯には歯の健康がある。だから歯みがきをすれば、ある程度の虫歯は防げる。でも歯の健康は何故そんなに大切なのか少し疑問をいだいた。少し考えた。そして考える時に8020運動というのが思いうかんだ。8020運動というのは、八十歳まで二十本の健康な歯を残そうという運動だ。そして、答えが思いついた。もし、歯の健康を大切にしないと、歯が弱ってしまいものが食べられなくなる。おかゆなどは食べられても、バランスがとれない食事になってしまう。バランスがとれない食事になってしまうと、自分自身の体の健康にまで影響がおよぶ。だか

平成22年度 歯の作文

優 秀 作 品 ● 小 学 校 の 部

ら、歯の健康を大切にしなければ、自分自身の体の健康まで失ってしまう。よって、歯の健康を大切にしなければならないという結論だ。8020運動も、年をとっても健康を崩さないようにあるのかもしれないと考えた。

僕は、このように歯のことについて知って改めて思った。

「自分の歯は自分のものだから自分で守りぬいていかないといけない。」

と。

大きな口で笑う、 歌うことの大切さ

小平市立小平第三小学校 6年 池戸 夏実

私は、大きな口を開けて、大きな声で歌を歌うことが大好きです。写真をとるのも「ニッ」と口を開いてとります。小さい時も、もちろんそうでしたが写真を見る度に歯並びが悪いなと思っていました。お母さんも私の歯並びの事を気にしていました。私だって、これから大きくなってもずっとこの歯並びではいやだなと思っていました。そしてお父さんとも相談して、私は矯正をすることになりました。

初めてなので少しワクワクしていました。でも歯医者先生の話を聞いていると矯正はとても大変だということを知りました。まず初めにマウスピースという銀のかたまりのようなものを一つ一ついねいに歯につけていきました。そして次にそのマウスピースの上にはりがねを通して全体を固定しました。そして最後に矯正がついている時の歯磨きの仕方を教わりました。「最初に歯とはりがねの間にフロスという糸を通して、歯と歯の間の食べ物のカスや歯石を取り除くようにして一本一本ていねいに磨いて下さい。」と言われ少し

練習しましたがとても難しかったです。この磨き方を毎日やらないといけないのか、と思うと正直、面倒だなと思いました。他にも食べ物を食べる時のかみあわせがおかしいとか、人前で歯を見せるのが恥ずかしいなど、矯正する前よりも自分の歯の事に悩んでしまいました。でも、そんなつらい日々も乗り越えてこれたのは、キレイな歯並びになりたいと強く思う自分の心でした。つらい分だけの嬉しさはきっとあると信じて日頃の歯磨きを頑張ってきました。そしてついに矯正を外す日がきました。キレイになっていなかったらどうしようと思いドキドキしました。外した後に鏡を見たらビックリ。別人のようなキレイな歯並びになっていたのです。「ウォー」と私は声をだしてしまいました。本当にこんなにキレイな歯になれるとは思っていなかったの、すごく嬉しかったです。

次の日学校に行くとみんなに「わあーキレイだね、歯並び。」とか言われると思わずニコッと笑ってしまいました。

今では、もうこの歯並びがふつうと感じているので特に何とも思いませんが、こんなにキレイな歯並びになった矯正をさせてくれたお父さんとお母さんには本当に感謝しています。なので私はこの先、虫歯を作らないことで感謝の気持ちを伝えたいと思います。

歯は人が生きていく中でとても大切な存在です。だからこそキレイに保たなければいけないのです。毎回、食べた後に歯を磨く事をかかさずにやっていけば歯をキレイな形のまま保つ事ができます。矯正しているときはつらいけど、その後のキレイな歯並びになった時にはとても嬉しいです。これからも大きな口を開けて楽しく歌い、笑い、のびのびとした生活をしていきたいです。

「むし歯ゼロの未来へ」

多摩市立大松台小学校 5年 傳法谷みずき

私は、二年生の時から矯正をしています。矯正は歯を少しずつ動かしていくので痛いし最初のころは違和感もありました。でも、「きれいな歯になるためだから。」と自分に言い聞かせながら、痛いのがまんして、歯みがきをがんばっていました。

ところが、矯正を始めてから数カ月経ったころ、ハブラシがいきとどいていなかったせいか、歯医者さんに「奥歯の方にしこうがたくさんたまっているよ。」と言われてしまいました。また、初めてのむし歯も発見されたのです。矯正装置を付けたために、今までとは違って歯みがきをするのが難しくなったからだと思います。歯並びは良くなってきたのと反対にむし歯になりやすい状態になっていたのです。私は「むし歯にはなりたくない。矯正をして歯並びもきれいで、むし歯もない歯になりたい。」と思い、今までよりもっと気をつけて歯みがきをするようにしました。

三年生の歯科検診では、むし歯はなくなり歯科校医の先生から「きちんとみがけているね。」と言われました。その言葉がとてもうれしくて、それから、きちんと鏡を見ていねいにみがきました。デンタルフロスを使ったり、そめだしを自分でおこなったりもしました。私のみがき方では、ハブラシが奥歯までとどいていなかったことが分かったので、奥歯や歯のみぞのよごれなどを中心にみがくようにしました。その結果、四年生の歯科検診も「むし歯ゼロ」となったのです。歯並びが少しずつ良くなってくると、歯みがきもしやすくなりました。そしていよいよ矯正装置を外す時、私は少し寂しい気持ちと同時にこの二年間

ずっと一緒だった矯正装置に「ありがとう」の気持ちでいっぱいになりました。

外してから一年が経ちました。違和感も少なくなり、歯みがきもしやすく、一生懸命歯みがきが続けているつもりでした。しかし、五年生の歯科検診では、初めて「歯みがきをもっときちんとやろうね。」と言われてしまったのです。むし歯はないけれどしこうがついていたからです。その日私は、歯科検診だからと思い、朝はかなりしっかりとみがいたつもりでした。くやしさと同時になぜだろう？と思い、初めて言われたその言葉にとってもショックでした。

考えてみると、最近の自分の歯みがきは、みがきにくかった二、三年生のころとくらべ、すっかりゆだんをして、気持ちをこめずに、何となくみがいていたことに気がつきました。おそらく、きれいにみがこうと意識していると、汚れが落ちる範囲も違うだろうと思います。歯はひとつひとつ高さも角度も違うので、それを意識して、みがく強さを変えたり、ハブラシの角度を変えたりすると汚れもきれいに落ちます。意識せず何となくみがいてはだめなんだと強く思いました。せっかく歯並びがきれいになったのに、これでは二年生の時と変わらなくなってしまっただいなしです。そうならないために、しこうが取れるのをイメージして、みがいていこうと思いました。

私のおばあちゃんはむし歯がありません。いつも笑顔で、「おばあちゃんはむし歯がゼロ本なんだよ。」と言っていました。おばあちゃんのように、年をとってもむし歯がなく、全て自分の歯でいられることを目指していきたいです。「むし歯ゼロ」であり続けることは、決して簡単なことではありません。でも私は、おばあちゃんのことを思い出しながら毎日歯みがきをしていきたいと思っています。そして、自分の歯で、年をとってもなんでも食べられる元気な人でいたいと心から思います。

歯が健康であるならば

文京区立第六中学校 3年 鈴木みらの

私には改めて歯の大切さを実感できた出来事があります。それは、私が小学三年生のときの事です。私は歯みがきをするのを面倒臭がり、しない事が時々ありました。今まで虫歯を経験した事がなく、親や保健の先生に歯をみがけとしつこく言われる意味があまり理解できませんでした。しかし、その頃学校の歯科検診で初めて虫歯があると言われました。まだ幼かった自分は事の重要さを分かっておらず、歯みがきもあまり徹底していなかったように思います。しばらく経ったある日のこと、夕飯を食べている途中に歯に激痛が走りました。まともに食べ物も噛めませんでした。心配した親は私を歯医者へ連れて行きました。治療は四十分ほどで終わりましたが、しばらくは歯医者に通わなければなりませんでした。それからの毎日は、私にとってとても苦痛でした。治療も痛くて恐いし、大好きなおかずも満足に食べられなかったりと、初めて自分のおかれている現状をつきつけられた気がしました。治療は三ヶ月程で終わりましたが、歯が痛いといくらでも苦労するかを知った私は、はみがきをする大切さも共に知れた気がしました。

現在、私は虫歯が一つもなく歯医者さんにも健康な歯と言われるようになりました。やはり小さい頃の経験から毎朝、毎晩しっかりと歯をみがいているからだと思います。歯を大切にすることは、日常でのちょっとした幸せのサポートをすることだと思います。健康な歯であれば、食べ物だって堅い物ややわらかい物を選ばず好きな物を食べることができるし、しっかり味わうことができます。また、笑ったときにきれいな歯を見せるのは、本人も見ている側もいい気分になさ

れると思いました。私にとって、その幸せの一つ一つが、歯を大切にしたいという気持ちを起こさせてくれているのだと思いました。

歯を大切にすることで私は見本にしたいと思っている人がいます。それは、私のおじいちゃんです。七十代にして虫歯もさし歯も一本もないのです。何か特別なことをしているのか聞いてみると、驚いたことにはみがきを毎日しているだけと答えました。はみがきという単純な事の習慣化が健康な歯を築いていたのです。食事をしているとき、幸せそうに笑うおじいちゃんを私はうらやましく思います。私の歯は、一度削って詰めものをしているので、本物の自分の歯ではありません。だから、本物の自分の歯を持っているおじいちゃんには本当にすごいと感じました。歯を毎日みがくことで、私のおじいちゃんにはかけがえのない歯という宝物を手に入れたと思います。歯を大切にする、自分が幸せになるということはとても密接に関わっていると思います。私は、今になってそんなあたり前の事に気づきました。しかし、小さい頃に経験がそれに気づかせてくれたのだとしたら、私はその事は決して悪い事ととらえたくないです。

私は自分のおじいちゃんを見習い、これからもはみがき習慣を続けていきます。一本一本の歯を大切にしていくと共にそこから生まれる幸せな気持ちも大事にしていきたいです。これからは自分の経験をもとに、逆に歯をみがこうと働きかける側に回れる努力もしたいです。歯というかけがえのない宝物をこれからの人生の中で磨き、築いていきたいと思いました。

平成22年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

誓 い

墨田区立両国中学校 2年 吉川 蒔季

楽しい事を思い出して笑ってみよう。目を細め、口を大きく広げてみよう。そこには、何があるだろうか。歯があり、目があり、鼻も、髪も、あたり前のように並んであるだろう。でも、将来の私。40年、50年くらいたった私の笑顔には、それはあたりまえのように並んであるだろうか。例えば歯。鼻や、目とは少し違う種類の歯。鼻や目は絶対になくなることはないが、歯は、気をぬくと老いた時には、なくなっている。だから大切にしないといけない。だから守っていかないといけない。

幼いころ、祖母の家に遊びに行ったとき、私が、「将来歯を残したい」と思うきっかけの事件がおこった。私が遊びに行ったとき、障子を取り換える業者の人が来ていた。その業者の人は、70歳くらいの男の人だった。障子を取り換え終わり、その業者の人は、「できたよ。どうぞ。」と、目を細めて笑った。その瞬間、事件がおこった。それは、本当に一瞬のことだった。だけど、印象は、とても深い。笑った瞬間、入れ歯がポロリと口から落ちてきたのだった。誰も信じないかもしれないが、本当の出来事である。また、他の日には、祖母とアイスを食べていたとき、祖母の永久歯が、1本ぬけてしまったという出来事もおこった。たくさんの、歯に関する出来事を見てきて、「私も、大人になったら歯がなくなるんだ。」と、少し悲しくなった。

もし、歯がなかったらどうだろう。まず、何話しているのか分からなくなる。言いたいことが伝わらないとすると、もどかしい気持ちになっていくと思う。他には、食べ物を食べるのも苦労するようになる。ま違って、喉に詰まらせたら、命を

おとす危険もあるだろう。こうなってしまったら、大変どころではないと思う。だから、歯がなくなることを防がないといけない。しかし、私は面倒くさがり屋である。やろうと決めても、面倒だからと、いつも先延しにしてしまう。それでも、私は1本1本、歯を磨いていく。将来、あの業者の人のように、恥ずかしい思いをしなくても良いように。もどかしい気持ちにならないように。命を守るために。そのこともあり、私は、生まれてから13年。虫歯にならなかった。「面倒だから」と思っても、真面目に取り組む。そして、丁寧に1本1本磨くこと。それが、老いたとき、歯がなくなることを、防ぐやり方だと思う。あの業者の人みたいに、祖母みたいに、歯で恥ずかしく、くやしい思いをしないために。

老いたとき、楽しいことを思い出して笑ってみよう。目を細め、口を大きく広げてみよう。その歯は、どうなっているだろう。ギッシリと並んであるだろうか。40年、50年後に歯がきちんとあるかは、今の私にかかってきている。だから私は誓おう。毎日、きちんと歯を磨き、鏡の前で、人の前で笑ったとき、あたりまえのように、私の口の中に歯が並んである状態を、できるかぎり持続させることを。

今、作文で誓ったことを胸に、「面倒」という言葉に勝ち続けることができるよう、努力していこうと思う。

『明るく、楽しく、大きく口を開いて笑える未来を目指して』

「食文化から歯を考える」

墨田区立吾嬬第二中学校 3年 澤田 舞

「歯の健康」を考えることは、「食生活」を考えることである。私は、「食」の問題から「歯」につ

平成22年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

いて考えてみた。

日本人の食文化は、しだいに「欧米化」していった。朝食が米からパンに変わったり、魚のほかに肉をたくさん食べるようになった。日本では、すっかり外国の食文化が定着してしまったのだ。さらにこのことは、高カロリーで軟らかい食物を食べるという問題をひき起こした。戦前では、麦や雑穀、いも類、根菜などが食べられていたという。厚生労働省の歯科患実態調査によると、戦前の食事時間は、平均二十二分で一回の食事、千四百二十回も噛んでいたそう。それに比べ、私達は一回の食事、六百二十回と、約三分の一にまで減少している。噛む回数は、口の中の病気と深く関わっていて、噛む回数が少ない現在では、ほとんどの人が病気にかかる危険性が高いそう。一体、私達の将来は、どうになってしまうのだろうか。

上げられる問題は、主に三つだ。「歯肉の未発達」、「歯列の不正」、「唾液量の減少」。この三つは、私達にどんな影響を及ぼすのだろうか。

歯肉は、繊維性の食物を多く摂ることで、咬む度に食物によってマッサージを受け、刺激されている。ところが、現在のように軟らかく粘稠性の強い食物では、マッサージ効果がないため、歯肉を構成する細胞が弱くなり、歯周病に対する抵抗力が弱くなる。歯周病は「歯肉の未発達」が原因のようだ。現在、十歳以上の子供の二人に一人は歯周病の初期症状があると確認されている。二人に一人ということは、私もその一人ということだ。何だか、急に実感が湧いて怖くなってきた。「歯列の不正」は、咬む時に働く「そしゃく筋」が発達せず、顎の骨の成長が抑制される。よって、歯が顎の骨に並びきれなくなり歯並びが悪くなるのだ。歯磨きの時、ブラシが行き届かず、虫歯になりやすくなる。私の場合、前歯が上と下で一つずつへこんでいるので、それも顎の骨が発達していないせいだろうか。とても心配だ。

「唾液量の減少」が及ぼすことは、虫歯や歯周

病のほかに舌の病気や口全体が乾燥してしまうこともある。唾液は、消化をするためだけでなく、病気も予防する力を持っていることがわかった。私も、たまに唾液量が少なく口が乾く時がある。物を食べる時は、よく咬んで食べなければならないと反省した。

自分自身を振り返ってみると、この三つの全てにおいて問題があるとわかった。歯周病、歯並び、唾液量、どうにかして進行を防ぎたい。そこで、私は、一日七百回以上噛むことを目標に、朝食と夕食はなるべく和食を食べるようにした。最初は、どんなにたくさん噛んでも、六百回にも至らなかった。自分でも、こんなに噛む回数が少ないとは思わなかったもので、とてもショックだった。しかし、ここでめげてはいけな。まずは、一口で三十回噛むことを目指した。すると、約三十分もかかった。そう考えると、一回の食事、二十二分、千四百二十回噛んでいた戦前の人は、そうとう「そしゃく筋」が発達していたのだろう。固めの食物を食べることによって、歯周病を防ぎ、顎の筋肉が発達し、歯並びが良くなる。さらに、唾液が出る。まさに、理想的な健康状態である。自分が体験して「大変だ」と思ったことが「当たり前」なことであり、習慣でもあった。そのことに、改めて驚かされた自分がいた。

「欧米化」によって衰えてしまった噛む力は、戦前のように戻らないかもしれない。しかし、少しでも噛む回数を増やすことができるなら、ぜひやってほしい。今回、自分が実践して危機を感じた。私は、これから周りの人に噛むことの大切さを伝えていきたい。ずっと健康であるために、がんばろうと思う。

歯を大切に！

～よくかみ、よくみがく～

足立区立花保中学校 1年 秋田 理沙

私は、小さいころは意外に丈夫な歯でした。だけど、気になるところが一点ありました。

それは、歯がなかなか生えてこなくて、他の子より歯が生えかわるのがおそかったし、自分の歯はこのまま生えてこないのかなと心配していたことです。

少し大きくなったころ、無事に生えてきたときはとてもうれしかったです。今では無事生えてきているので、あまり気にならないようになりました。

でも、最近になってむし歯ができてしまい、歯石もたまってしまいました。歯みがきはやっていただけど、ちゃんとしっかりみがくことができていなかったから歯石がたまってしまったんだと思います、反省しています。

私の家族の中で、お父さんは歯がとても丈夫でむし歯がないので、お父さんはすごいなと思っています。

私も将来、家族の中で一番丈夫な歯になりたいです。お父さんみたいにむし歯がなく、丈夫な歯になるのが私の夢です。

このあいだ、学校でカムカム教室があり、かむことの大切さについて勉強しました。

色が変わるガムを三つ渡されて、まず一つ目は十回ほどかんでみると、きみどりとうすピンクがまざっていました。

二つめは三十回かんで、色はきみどりが完全になくなってうすピンク色になりました。

三つ目は三分間かみました。一分半くらいになるとだいぶ味がなくなって、二分たったら味がなくなりました。二分過ぎるとあごが少し疲れてきました。あごが疲れるのが意外に早くておどろき

ました。

三分たって色を見てみると、こいピンク色になっていました。かむ回数によって全然違った色になるガムにとってもおどろきました。

また、昔と今では、食べ物をかむ回数が全然違っているという話を聞きました。

しっかりと食べ物をかむことによって、ガン予防ができるということにも、すごくびっくりしました。食べ物をしっかりかむことは健康に大切なことなんだなあとと思いました。

私はふだん食事をしている時、一回にかむ回数は十回くらいしかかんでいないので、もっとかむ事を考えて、三十回はできなくても、これからは、一回にかむ回数を二十回以上かむように意識して食べたいと思います。

私は、カムカム教室で、歯について知っているようで知らない事をたくさん教えてもらい、かむことの大切さを知りました。

私は、これまで歯についてあまり考えたことはありませんでしたが、こうやってあらためて歯について考えてみると、歯は大切にしないといけないんだなと思いました。歯というのは、私たちの健康にとってすごく大切なものなんだなあと感じました。

歯がないと食べるのが困難になってしまうので、歯を大切にしないと、将来自分もそうになってしまうのではないかと少し不安になります。

だから、これからは歯のことについて教わったことを思い出しながら、毎日歯をみがくときは、ちゃんとしっかりみがくように努力したいです。そして、昔の人たちみたいに食べ物をよくかんで食べたいと思います。

将来は、お父さんのようにむし歯がなく丈夫な歯になるよう、歯医者にも行きます。

そして、人前で自分の歯を見せてもはにかみたくない、そのような歯になるように歯を大切にしていきたいです。

自分なりの歯磨きで

東村山市立東村山第七中学校 2年 真島祐美香

「虫歯なんて、できないのが当たり前。私は虫歯どころか、歯医者にすら一生行かないだろう。」

小学校低学年のころの私は、歯に対してそんな甘い考えを抱いていた。なぜそんなことを考えていたのかというと、その当時私は、一日に一度、夕食の後にしか歯磨きをしていなかったのにもかかわらず、虫歯なんて一本もないとても丈夫な歯を持っていたからだろう。しかし、私がそんな健康な歯の持ち主であったのは、自分の歯磨きの仕方が良かったわけなんかではない。親が、常に私の歯の健康を守るために「歯磨きの後にジュースを飲んだらうがいしなさい。」「どんなに眠くても、歯磨きだけは必ずしてから寝なさい。」と、耳にたこができるくらい呼びかけてくれていたからだった。まだ幼かった私は、その気遣いが自分の歯にどんな良い影響を与えてくれているのか、理解できなかった。そして、自分は歯磨きがすごく上手なのかもしれないと、勘違いするばかりだった。

何年か経ち、私が小学校中学年になると、親が私の歯について注意することもだいぶ減った。私はそれを良い事に、夜こっそりと甘い物を飲んだり食べたり、ひどい時は一日に一度きりの歯磨きすら、やらない日を作るようになってしまった。そんなだらしない生活を送る私に、歯は復讐をしかけてきた。

それは、小学校四年生になったばかりの頃にやった歯科検診でのことだった。自分の番が回ってきた私は、歯科校医の先生に自信を持って自分の歯を見せた。自分の歯磨きに自信を持っていたからだ。しかし、いつもはすぐににこっと笑って「異常はありません。」と言ってくれる校医の先生

が、いつまでもしかめっつらをしていた。どうしてだろう、何か異常があったのだろうか。ここに来てようやく不安な気持ちを抱きはじめて私に、歯科校医の先生は「歯石沈着」という診断結果を言いわたした。歯石沈着とは、放っておくと歯周疾患になってしまうという、虫歯になる手前のような病気である。負けず嫌いの私にとって、健康の記録カードの「歯科」の欄に、「疾病・歯石沈着」と記されてしまうのは、なんだか自分が自分に負けたような気分になって悔しいと感じた。

どうすれば来年はこんな悔しい思いをしなくてすむのだろうか。私がちょうどそんな事を考えていた時、学校で歯磨き講座が行われることになった。赤い染め出し液を歯にぬって、歯垢に色をつけてみると、私の歯は全て赤く染まった。しかも、赤くなった部分を一生懸命磨いても、色はなかなか落ちない。鏡とにらめっこしながら、歯ブラシの持ち方、動かし方を工夫して磨かないと、歯垢は落ちないのだ。今まで自分が自信を持っていた歯磨きなんて、指で歯をさわっているのとはほとんど変わらないじゃないか、とまで思った。この経験を生かそうと思い、私はその日から歯磨きに長い時間をかけるようになった。しかも、ただ長々と磨くのではなく、歯ブラシを小刻みに動かすようにしたり、鏡をよく見て磨きにくい奥歯や歯と歯の間は丁寧に磨くようにしたりと、自分なりの歯磨きの仕方を考案してみた。自分でも、かなり頑張ったと思う。

そのおかげが、その翌年から今日に至るまで、私は歯医者にも一度も行っていない。それどころか、歯科検診で歯科校医の先生に「文句のつけない、きれいな歯だね。」と言われるまでになった。

この良い歯磨きの習慣を、いつまでも続けていきたいと思う。そして、来年も再来年も、さらにその次の年も、歯科検診で自分の歯をほめてもらうのが、私の目標だ。そのために、今日私はやる気いっぱい歯ブラシを握るのだった。

平成22年度事業計画

1. 学校歯科保健に関する大会・研修会・講習会の開催
 - (1) 第45回東京都学校歯科保健研究大会
 - (2) 学校保健（学校歯科医）研修会（東京都教育委員会・東京都学校保健会共催）
 - (3) ブロック別学校歯科医研修会（東京都学校保健会委託事業）
2. 学校歯科保健に関する調査研究
 - (1) 歯・口の健康づくりの推進
 - (2) 学術普及委員会・学術普及研究委員会の開催
 - (3) 地区学校歯科保健活動の実態把握と協力
 - (4) 学校歯科保健調査研究事業実施校選定への協力
 - (5) 学校歯科保健調査研究事業実施校への協力
 - (6) 各種大会・研修会・講習会におけるテーマ及び講師の検討等
 - (7) 学校（幼・小・中・高・特別支援）歯科保健教育に必要な教材・資料の補充・作成
 - (8) 学校歯科保健に関する文教施策への協力
 - (9) 私立学校歯科保健活動への協力
3. 学校歯科保健教育、保健管理の実践及び保健思想の普及向上
 - (1) 東京都学校歯科保健優良校表彰
 - (2) 歯・口に関する児童生徒の作文募集及び表彰
 - (3) 島嶼児童生徒、特別支援児童等に対する保健指導管理
4. 会誌・広報
 - (1) 会誌・広報委員会の開催
 - (2) 会誌・広報の発行
 - (3) ホームページの運営
5. ブロック・地区支援
6. 学校歯科保健功労者の表彰・顕彰
 - (1) 学校歯科医30年勤続者の表彰
 - (2) 学校歯科保健功労者への顕彰
7. 歯の衛生週間への協力
 - (1) 歯科保健ポスターの作成
 - (2) 関係地区の行事への協力
8. 各種大会への協力
 - ・第67回学童歯みがき大会（両国国技館6／4）
 - ・健康づくりフォーラム（都庁7／29）
 - ・学校歯科保健調査研究事業連絡協議会（歯科医師会館大会議室）
 - ・第61回関東甲信越静学校保健大会・第61回関東甲信越静学校保健大会歯科職域部会（水戸市8／19）
 - ・第74回全国学校歯科保健研究大会（つくば市10／28～29）
 - ・第60回全国学校保健研究大会・第60回全国学校歯科医協議会（前橋市11／18～19）
9. 東京都歯科医師会・東京都歯科医師連盟との連携
10. 新法人制度への対応
11. その他の目的を達成するために必要な事項

平成21年度収支計算書

平成21年4月1日から平成22年3月31日まで

(単位：円)

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
I 事業活動収支の部				
1. 事業活動収入				
特定資産運用収入	[120,000]	[23,954]	[96,046]	運営基金積立預金利息等
特定資産利息収入	120,000	23,954	96,046	
会 費 収 入	[51,050,000]	[50,950,000]	[100,000]	
正会員会費収入	51,000,000	50,950,000	50,000	25,000円×2,038人
特別会員会費収入	25,000	0	25,000	
賛助会員会費収入	25,000	0	25,000	
事 業 収 入	[400,000]	[400,000]	[0]	
都学保受託収入	400,000	400,000	0	ブロック別研修会
補助金等収入	[1,026,000]	[1,025,200]	[800]	
都歯助成金収入	50,000	50,000	0	
日学歯交付金収入	816,000	815,200	800	400円×2,038人
日学歯助成金収入	100,000	100,000	0	
都学保助成金収入	60,000	60,000	0	学校歯科医研修会
雑 収 入	[280,500]	[162,784]	[117,716]	
受取利息収入	80,000	12,784	67,216	普通預金利息
雑 収 入	200,500	150,000	50,500	広告収入
事業活動収入計	52,876,500	52,561,938	314,562	
2. 事業活動支出				
事業費支出	[39,569,957]	[35,739,362]	[3,830,595]	
普及事業費支出	(7,950,000)	(6,966,273)	(983,727)	
優良校表彰費支出	750,000	554,520	195,480	
作文関係費支出	{ 650,000 △ 92,174	430,609	127,217	
島嶼支援対策費支出	50,000	47,630	2,370	御蔵島教育委員会(図書購入)
会誌広報費支出	{ 5,600,000 △ 11,231	5,068,754	520,015	広報、ホームページメンテナンス等
功労者表彰費支出	{ 250,000 92,174	342,174	0	記念品
歯科保健広報費支出	{ 500,000 11,231	511,231	0	ポスター作成等
教材費支出	100,000	11,355	88,645	本・DVD・CD購入
雑 支 出	50,000	0	50,000	
研究事業費支出	(11,019,000)	(9,432,169)	(1,586,831)	
大会費支出	4,500,000	4,238,475	261,525	第44回都学歯大会
講習会費支出	350,000	219,166	130,834	学校歯科保健研修会
ブロック別研修費支出	700,000	659,608	40,392	

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
各種大会参加費支出	2,250,000	1,684,600	565,400	全国学校歯科保健研究大会等
地区交付金支出	2,039,000	2,030,000	9,000	1,000円×2,030人
負担金支出	130,000	129,730	270	健康づくりフォーラム等
雑給与支出	1,000,000	460,180	539,820	
雑 支 出	50,000	10,410	39,590	
調査研究事業費支出	(12,166,856)	(11,721,743)	(445,113)	
活動費支出	{ 6,500,000 650,351	7,150,351	0	ブロック支援・領域別・私立学校
学術研究費支出	{ 1,170,000 596,505	1,766,505	0	学術普及研究委員会、研修資料等
渉外費支出	3,200,000	2,762,783	437,217	
雑 支 出	50,000	42,104	7,896	
周年事業費支出	(6,000,000)	(5,948,405)	(51,595)	
記念誌支出	6,000,000	5,948,405	51,595	
その他の目的達成事業費支出	(2,434,101)	(1,670,772)	(763,329)	
その他の目的達成事業費支出	{ 2,480,000 △ 45,899	1,670,772	763,329	
管理費支出	[24,980,000]	[24,390,234]	[589,766]	
役員報酬支出	2,280,000	2,280,000	0	役員19名
実費弁償支出	2,300,000	2,300,000	0	
給料手当支出	{ 10,060,000 △ 103,843	9,903,480	52,677	職員2名
福利厚生費支出	{ 1,250,000 103,843	1,353,843	0	社会保険料等
会議費支出	{ 200,000 69,066	269,066	0	役員会、総会、評議員会
旅費交通費支出	{ 3,500,000 △ 69,066	3,423,360	7,574	役員会、総会、評議員会等
通信運搬費支出	1,000,000	764,982	235,018	
消耗什器備品費支出	100,000	69,800	30,200	プロジェクタースクリーン購入
消耗品費支出	300,000	284,830	15,170	文房具等
修繕費支出	100,000	40,523	59,477	
賃借料支出	750,000	727,324	22,676	リース代、コピー機保守料
印刷製本費支出	500,000	489,877	10,123	総会資料等
共益費支出	1,540,000	1,538,460	1,540	128,205円×12ヶ月(都歯)
慶弔費支出	150,000	80,750	69,250	香典代、生花代
諸謝金支出	850,000	771,750	78,250	会計事務所顧問料等
雑 支 出	100,000	92,189	7,811	振込手数料、残高証明等
事業活動支出計	64,549,957	60,129,596	4,420,361	
事業活動収支差額	△11,673,457	△ 7,567,658	△ 4,105,799	

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
Ⅱ 投資活動収支の部				
1. 投資活動収入				
特定資産取崩収入	[5,000,000]	[5,000,000]	[0]	
特別事業積立基金 取崩収入	5,000,000	5,000,000	0	
投資活動収入計	5,000,000	5,000,000	0	
2. 投資活動支出				
特定資産取得支出	[2,594,940]	[2,594,940]	[0]	
退職給付引当資産 取得支出	994,940	994,940	0	
基本財産引当資産 取得支出	100,000	100,000	0	
運営基金引当資産 取得支出	100,000	100,000	0	
名簿作成引当資産 取得支出	400,000	400,000	0	
特別事業積立金 取得支出	1,000,000	1,000,000	0	
投資活動支出計	2,594,940	2,594,940	0	
投資活動収支差額	2,405,060	2,405,060	0	
Ⅲ 財務活動収支の部				
1. 財務活動収入				
財務活動収入計	0	0	0	
2. 財務活動支出				
財務活動支出計	0	0	0	
財務活動収支差額	0	0	0	
Ⅳ 予備費支出	{ 1,200,957 △1,200,957	—	0	
当期収支差額	△ 9,268,397	△ 5,162,598	△ 4,105,799	
前期繰越収支差額	9,268,397	14,430,204	△ 5,161,807	
次期繰越収支差額	0	9,267,606	△ 9,267,606	

平成22年度収支予算書

平成22年4月1日～平成23年3月31日まで

(単位：円)

科 目	22年度予算	21年度予算	差 異	備 考
I 事業活動収支の部				
1. 事業活動収入				
①特定資産運用収入	(120,000)	(120,000)	(0)	
特定資産利息収入	120,000	120,000	0	
②会 費 収 入	(51,050,000)	(51,050,000)	(0)	
正会員会費収入	51,000,000	51,000,000	0	25,000円×2,040名
特別会員会費収入	25,000	25,000	0	
賛助会員会費収入	25,000	25,000	0	
③事 業 収 入	(400,000)	(400,000)	(0)	
都学保受託収入	400,000	400,000	0	ブロック別研修会分
④補助金等収入	(926,000)	(1,026,000)	(△ 100,000)	
都歯助成金収入	50,000	50,000	0	
日学歯交付金収入	816,000	816,000	0	400円×2,040名
日学歯助成金収入	0	100,000	△ 100,000	隔年100,000円
都学保助成金収入	60,000	60,000	0	学校歯科医研修会分
⑤雑 収 入	(260,500)	(280,500)	(△ 20,000)	
受取利息収入	60,000	80,000	△ 20,000	預金利息
雑 収 入	200,500	200,500	0	広告収入他
事業活動収入計	52,756,500	52,876,500	△ 120,000	
2. 事業活動支出				
(1)事業費支出	(29,339,000)	(38,369,000)	(△ 9,030,000)	
①普及事業費支出	(8,150,000)	(7,950,000)	(200,000)	
優良校表彰費支出	750,000	750,000	0	
作文関係費支出	650,000	650,000	0	
島嶼支援対策費支出	50,000	50,000	0	青ヶ島村教育委員会
会誌広報費支出	5,600,000	5,600,000	0	
功労者表彰費支出	350,000	250,000	100,000	記念品・退職者賞状
歯科保健広報費支出	600,000	500,000	100,000	ポスター作成等
教材費支出	100,000	100,000	0	本・DVD・CD 購入
雑 支 出	50,000	50,000	0	
②研究事業費支出	(10,769,000)	(11,019,000)	(△ 250,000)	
大会費支出	4,500,000	4,500,000	0	第45回都学歯大会
講習会費支出	350,000	350,000	0	学校歯科保健研修会
ブロック別研修会費支出	700,000	700,000	0	
各種大会参加費支出	1,500,000	2,250,000	△ 750,000	

科 目	22年度予算	21年度予算	差 異	備 考
地区交付金支出	2,039,000	2,039,000	0	1,000円×2,039名 (個人会員1名)
負担金支出	130,000	130,000	0	都庁健康フォーラム等
雑給与支出	1,500,000	1,000,000	500,000	パート職員2名
雑 支 出	50,000	50,000	0	
③調査研究事業費支出	(7,620,000)	(10,920,000)	(△ 3,300,000)	
活動費支出	2,000,000	6,500,000	△ 4,500,000	ブロック支援・領域別・ 私立学校
学術研究事業費支出	2,370,000	1,170,000	1,200,000	学校歯科医の資料教材作成
渉外費支出	3,200,000	3,200,000	0	
雑 支 出	50,000	50,000	0	
④周年事業費支出	(0)	(6,000,000)	(△ 6,000,000)	
準 備 支 出	0	0	0	
記念式典支出	0	0	0	
記念誌支出	0	6,000,000	△ 6,000,000	
⑤その他の目的達成 事業費支出	(2,800,000)	(2,480,000)	(320,000)	
その他の目的達成 事業費支出	2,800,000	2,480,000	320,000	公益法人改正他
(2)管理費支出	(24,450,000)	(24,980,000)	(△ 530,000)	
役員報酬支出	2,280,000	2,280,000	0	役員19名
費用弁償費支出	2,300,000	2,300,000	0	
給料手当支出	9,930,000	10,060,000	△ 130,000	職員2名
福利厚生費支出	1,350,000	1,250,000	100,000	
会議費支出	200,000	200,000	0	
旅費交通費支出	3,000,000	3,500,000	△ 500,000	
通信運搬費支出	1,000,000	1,000,000	0	
消耗什器備品費支出	200,000	100,000	100,000	ノートパソコン
消耗品費支出	200,000	300,000	△ 100,000	
修繕費支出	100,000	100,000	0	
賃借料支出	700,000	750,000	△ 50,000	
印刷製本費支出	500,000	500,000	0	
共益費支出	1,540,000	1,540,000	0	128,205円×12ヶ月(都歯)
慶弔費支出	150,000	150,000	0	
諸謝金支出	850,000	850,000	0	会計事務所顧問料他
雑 支 出	150,000	100,000	50,000	役員登記手数料他
事業活動支出計	53,789,000	63,349,000	△ 9,560,000	
事業活動収支差額	△ 1,032,500	△10,472,500	9,440,000	

科 目	22年度予算	21年度予算	差 異	備 考
Ⅱ 投資活動収支の部				
1. 投資活動収入				
特定資産取崩収入	0	(5,000,000)	(△ 5,000,000)	
特別事業積立基金 取崩収入	0	5,000,000	△ 5,000,000	
名簿作成引当資産 取崩収入	0	0	0	
投資活動収入計	0	5,000,000	△ 5,000,000	
2. 投資活動支出			△ 220,580	
退職給付引当資産 取得支出	774,360	994,940	△ 220,580	
基本金引当資産 取得支出	100,000	100,000	0	
運営基金引当資産 取得支出	100,000	100,000	0	
名簿作成引当資産 取得支出	400,000	400,000	0	
特別事業積立基金 取得支出	1,000,000	1,000,000	0	大会事業準備等
投資活動支出計	2,374,360	2594,940	△ 220,580	
投資活動収支差額	- 2,374,360	2,405,060	△ 4,779,420	
Ⅲ 財務活動収支の部			0	
1. 財務活動収入	0	0	0	
2. 財務活動支出	0	0	0	
財務活動収支差額	0	0	0	
Ⅳ 予備費支出	1,754,947	1,200,957	553,990	
当期収支差額	△ 5,161,807	△9,268,397	4,106,590	
前期繰越収支差額	5,161,807	9,268,397	△ 4,106,590	予定額
次期繰越収支差額	0	0	0	

平成22年度受賞者名簿

(順不同・敬称略)

○叙

勲 倉 田 幸 男 (板 橋) (旭日双光章)

○文部科学大臣表彰

川 本 強 (葛 飾) 佐 藤 貞 彦 (練 馬)

○厚生労働大臣表彰

渡 邊 洋 夫 (深 川) 根 岸 哲 夫 (葛 飾)
田 中 秀 夫 (世 田 谷)

○東京都知事表彰

内 藤 征 男 (京 橋) 醍 醐 毅 (足 立)
河 谷 興 隆 (深 川) 丸 山 進一郎 (品 川)
河 村 秀 生 (世 田 谷)

○東京都教育委員会表彰

鈴 木 則 雄 (文 京) 坪 井 秀 介 (足 立)
薄 井 要 治 (深 川) 高 橋 文 夫 (葛 飾)
根 岸 哲 夫 (葛 飾) 小野寺 昭 三 (江 戸 川)
児 玉 剛 之 (江 戸 川) 斉 藤 一 人 (品 川)
永 井 宏 文 (大 森) 村 田 正 夫 (大 森)
高 岡 彰 (蒲 田) 立 川 泰 生 (豊 島)
花 香 政 人 (豊 島) 奥 寺 元 (北)
大 橋 勝 広 (板 橋) 杉 田 廣 (練 馬)
永 田 英 美 (立 川) 佐々木 稔 郎 (昭 島)
真 山 優 子 (昭 島) 南 清 美 (調 布)

平成22年度30年勤続表彰者

(順不同・敬称略)

氏 名	地 区	氏 名	地 区
遠 藤 隆 一	下 谷	川 崎 博	北
赤 坂 輝 道	向 島	奥 寺 元	北
佐々木 智 康	足 立	植 村 繁 夫	板 橋
田 村 朝 英	足 立	葉 山 裕	西 多 摩
林 秀 樹	城 東	上 田 義 博	西 多 摩
梅 田 健 児	葛 飾	武 田 文 雄	八 王 子
小野寺 昭 三	江 戸 川	山 下 直 樹	八 王 子
児 玉 剛 之	江 戸 川	丸 山 史 郎	八 王 子
三 上 周 二	中 野	武 居 英 夫	八 王 子
木 嶋 博 人	蒲 田	川 越 信 行	町 田
日 下 禮 子	世 田 谷	香 田 忠 正	狛 江
渡 辺 幸 男	世 田 谷		

平成22年度東京都学校歯科医会役員・各種委員会委員名簿

委員欄の◎は委員長 ○は副委員長

一役員一			(予備委員)			京	橋	前	野	長
会 長	川 本	強	中 野	増 喜	禮 義	深	川	四方	田	哲
副 会 長	由 井	孝	城 東	青 木	満	中	野	小 林	香	
〃	小 嶋	憲	昭 島	村 山	恒 夫	杉 並	村 上	元 一		
専務理事	鈴 木	博	大 森	山 崎	晃 彦	練 馬	箭 本	治		
理 事	渡 邊	実	蒲 田	小 林	正 幸	町 田	咲 間	義 輝		
〃	長 沼	善 美	—予算決算特別委員会—			—学術研究委員会—				
〃	橋 本	健 一	狛 江	◎松 浦	康 文	学 識 者	赤 坂	守 人		
〃	末 高	英 世	城 東	○山 田	英 夫	荒 川	◎横 井	伸 洋		
〃	吉 澤	雄 孝	神 田	船 曳	光 雄	江 戸 川	○石 川	一 郎		
〃	高 橋	文 夫	中 野	大 竹	徹	葛 飾	高 野	博 子		
〃	酒 井	克 典	玉 川	小 林	昭	品 川	竹 内	正 和		
〃	中 村	卓 志	練 馬	佐 藤	貞 彦	北	百 瀬	保		
〃	東 川	輝 子	町 田	赤 田	留 吉	練 馬	山 本	智 彦		
〃	長 井	博 昭	調 布	弘 中	玲 子	八 王 子	泉	邦 彦		
〃	澤 田	章 司	本 所	加 藤	孝 彦	—ブロック・地区支援担当者—				
〃	牧 野	寛	—会誌・広報委員会—			麴 町	愛 知	徹 也		
〃	高 野	直 久	麻布赤坂	◎関 根	正 行	麻布赤坂	朝 倉	健太郎		
監 事	難 波	昭 一	麻布赤坂	清 水	浩 一	深 川	四方	田 哲		
〃	荒 木	良 子	足 立	米 澤	聡	江 戸 川	大 薮	知 孝		
—選挙管理委員会—			杉 並	吉 野	勝 久	中 野	小 林	香		
麴 町	愛 知	徹 也	板 橋	神 林	秀 昭	杉 並	小 川	学		
下 谷	山 本	道 也	練 馬	草 柳	英 二	品 川	高 品	幸 明		
本 所	和 泉	一 清	—新法人制度・定款諸規則 検討臨時委員会—			蒲 田	富 樫	敏 夫		
洪 谷	飯 野	正 臣	本 所	◎小 貫	克	北	百 瀬	保		
豊 島	寺 田	誠	目 黒	○堀 内	哲	豊 島	高 草 木	章		
荒 川	金 子	初 枝				立 川	永 田	英 美		
多 摩	後 藤	伊都子				調 布	宮 木	了		
						日 野	森 田	高 広		

平成22年度地区参事・評議員・学術委員名簿

地 区	(参 事)	(評 議 員)	(予備評議員)	(学術委員)
麴 町	愛知 徹也	山林 豊	田中 久仁	奥蘭 卓也
神 田	小熊 朝秀	船曳 光雄	中川 守正	橋本 雅之
日 本 橋	中崎 俊克	塙 卓明	山本 康一	南部 弘実
京 橋	今村純一郎	前野 長	今村純一郎	山田 隆久
港 区 芝	華岡 眞幸	華岡 眞幸	福澤 洋一	奥村 英治
麻布赤坂	氏家 賢明	藤野 珥男	朝倉健太郎	朝倉健太郎
文 京	鈴木 康夫	松原 真	土居 浩	竹内 千恵
下 谷	山本 道也	小野 圭一	坂本 清也	小野 圭一
浅 草	橘樹 俊英	久保 和彦	品川 尚一	山本 明彦
本 所	小貫 克	加藤 孝彦	神部 正佳	蛭間 重能
向 島	難波 昭一	三好 克則	永倉 貴子	新井 泰弘
足 立	米澤 聡	片桐 博陽、米澤 聡、 渡邊 哲	尾崎 圭子、岡谷 進、 上田 豊	平塚 武司
深 川	四方田 哲	四方田 哲	鈴木 昌夫	齋藤 秋人
城 東	ハッ繁 悟	山田 英夫、ハッ繁 悟	四方 茂市、鈴木 雅幹	一ツ子延大
葛 飾	高橋 文夫	武井 秀光、柳原 健司	古宮 秀記、飯塚 務	柳原 健司
江 戸 川	長谷部方彦	斎藤 祐一、伊能 暁、 長谷部方彦	川野 浩一、宮山 英之、 目々澤雅子	大藪 知孝
牛 込	栗原 眞人	白井 久雄	磯谷 亮	加藤 愛子
四 谷	松本 一彦	長谷川郁夫	池田 作	小島 理沙
新 宿	石川 博基	斎藤 茂雄	熊倉 正和	村井 正彦
渋 谷	松野 修次	松野 修次	中平 正臣	小野田 繁
中 野	濱田 常二	大竹 徹	藤森 理	林 昭彦
杉 並	小川 学	小川 学、北村 滋	伊藤 公英、吉野 勝久	米津 光将
品 川	丸山進一郎	丸山進一郎	高品 幸明	東川 輝子
荏 原	佐々木 康	高橋 昭一	米山 博己	白田 和彦
目 黒	堀内 哲	堀内 哲	秋草 裕民	石持 東吾
大 森	山崎 晃彦	吉田 厚、梅本 祐司	中村 浩之、村田 正夫	荒木 俊樹
蒲 田	小林 正幸	中田 裕康	富樫 敏夫	小濱 哲彦
世 田 谷	内藤 大	吉田 慶造、荒木 信清	河瀬 勝、田中 教順	平山 順邦
玉 川	永田 良宏	小林 昭	齋藤 正之	齋藤 正之
豊 島	白倉 章	高橋 卓哉	中山 行雄	青山 訓康
滝 野 川	江口 淳一	江口 淳一	山野井 修	小林 力
北	坪井 温	坪井 温	森永 和明	百瀬 保
荒 川	金子 初枝	菊田 礼夫	三浦みつ子	三浦みつ子
板 橋	須田 希	須田 希、田中 進一	助川 滋、早川 龍	神林 秀昭
練 馬	佐藤 貞彦	佐藤 貞彦、望月 兵衛、 金田 和彦	杉田 廣、加藤さつき、 渡辺 享	杉田 廣
西 多 摩	吉澤 雄孝	鏡 一郎、小澤 庄二	岩永 克美、高取 眞史	波多野敬二
多 摩	北村 新	宮川慎二郎	白井 弘三	後藤伊都子
八 王 子	渡邊 実	横山 嘉宣、氷見 元治、 田中 宏美	岡部 浩子、横山 邦雄、 小島 茂	山田 幸英
町 田	咲間 義輝	赤田 留吉、咲間 義輝	佐藤 勝己、石川 義洋	鈴木 政義
府 中	酒井 克典	高木栄太郎	黒田 尚文	矢代 譲治
三 鷹	竹下 敦	金子 純一	馬場 登	平原 定昭
国 分 寺	内田 茂広	李 常信	富山 正治	鈴木 潤一
東 久 留 米	鈴木 普久	鈴木 普久	石塚 直治	田口 耕平
立 川	永田 英美	富野 俊彦	竹崎 秀人	竹崎 秀人
東 村 山	小西 勇人	小西 勇人	細野 正博	細野 正博
西 東 京	奥村 雅子	井出 憲二	奥村 雅子	奥村 雅子
武 蔵 村 山	呉 一	比留間修一	宮田健太郎	宮田健太郎
昭 島	村山 恒夫	寺村 豊通	大谷 哲也	松田 武彦
調 布	弘中 玲子	弘中 玲子	澤 悦夫	川崎 潤一
清 瀬	島田 尚範	加藤 淳	天川 博史	小幡 哲夫
東 大 和	黒米 譲二	黒米 譲二	林 弘明	黒米 譲二
狛 江	早川 嘉彦	松浦 康文	早川 嘉彦	塩谷 達昭
日 野	森田 高広	佐々木智史	森田 高広	染谷 匡

編集後記

60周年祝典の余韻がまだ消えないうちに、もう1年が経ち、いつも同じことを言うようですが、年度末の忙しさに追われています。広報委員会も新しいニーズに対応すべく、努力をしているつもりですが、なかなか目的には追いつかない。委員会も頑張ります。

川本新会長就任後、雰囲気が少し変わってきた都学歯…。これからの時代に向かって新しい形の会の、更なる発展を楽しみにしています。
(委員長 関根正行)

今から1年7カ月、前都学歯に向かう途中、横断歩道を渡りながら突然足が動かなくなりその場で倒れました。救急車で運ばれ診断は脳動脈乖離による脳梗塞。それまではまったく自覚症状も無く、いたって健康のつもりでした。幸い5ヵ月後から徐々に仕事に復帰し、現在も歩行訓練を続けていますが、ここまで来ると目に見える変化がなくなりハビリもマンネリ化してしまい、くじけそうになります。広報委員になり1年たちましたが、フットワークが悪い私は、委員の先生方にお世話になりっぱなしでした。次年度はもう少し貢献していきたいと思います。
(清水浩一)

今年の冬は大雪のため各地で交通機関がマヒ、九州では火山の噴火、ニュージーランドでは地震で死者多数と、大自然の力を目の当たりにしましたが、今にして思えばこれらはほんの前兆にしか過ぎませんでした。東北関東大震災でお亡くなりになられた方々には深い哀悼の意を表します。また災害に遭われた方々には心よりご同情申し上げます。
(米澤 聡)

広報の末席に名を連ねて、早1年が経とうとしています。前任より「何の問題もなくすぐ終わりますよ」と口説かれ、気づいた時はすでに遅く、彼のPCのテクニックを忘れていました。あー情けない。でも、広報がこのようにPCを使って割り振りをして作られていると感心しつつ、社会科見学のような活動をさせていただきました。2年目もPCにドキドキさせられそうです。ボケ防止にいいかな？
(吉野勝久)

政治も経済も末期症状を呈しておりますが、やはりこの国の将来を考える上では、子どもの健康管理、健康教育を担う本会の役割がますます重要であると考え、今日この頃です。皆様、編集お疲れさまでした。
(神林秀昭)

毎年3月になると都内でマスクを着けている人が目立ちます。アレルギー性鼻炎でしょうか？ 藤田紘一郎先生の講演・論理に納得いたしました。小学校時代の思い出のひとつは、ツベルクリン・BCG・検便です。昭和30年頃、私たちは人糞肥料を介した野菜を摂取していたため回虫の検査が必要でした。お蔭様で私は、アトピーの辛さを知りません。平成時代の児童は、調理・加工食品摂取により唾液・咀嚼機能低下による歯肉炎・顎関節炎・口臭等の症状がみられるようです。食育の変遷に驚きます。
(草柳英二)

この会誌が発行されたのち、4月に入ると新学期を迎えます。そして定期健康診断の季節になりますが、私は矯正歯科医でないので顎関節や咬合についての診断が正確にまた公平に行えるかいつも不安に思います。そのため健康診断日の前日には冊子やパネルを読み再度確認しております。少しでも子どもたちの将来に役立てば幸いです。

(担当理事 末高英世)

東京都学校歯科医会会誌第74号

平成23年 3 月 発行

発行者 川 本 強

発行所 社団法人東京都学校歯科医会
東京都千代田区九段北4-1-20
電話 03 (3261) 1675
FAX 03 (3222) 6528

印刷所 一世印刷株式会社
東京都新宿区下落合2-6-22
電話 03 (3952) 5651
FAX 03 (3953) 7751