



はっぴい80

はちまるにいまる

8020 高齢者の歯のコンクール



令和7年11月8日（土）旭川市大雪クリスタルホールにて、令和7年度8020高齢者の歯のコンクールの表彰式を開催しました。今年度も、旭川市と上川中部9町から多数の応募があり、結果、87名の方が80歳で20本以上の歯を有している「8020達成者」となり、それぞれに認定証をお渡ししております。さらにその中から、成績上位10名の方を選定し、うち上位4名の方に対し、会場にて最終審査を行った結果、最優秀賞には高士勝宏さん、優秀賞には富塚テル子さんが選ばれました。誠にありがとうございます。

表彰者の皆様から提出いただいたアンケートを拝見いたしますと、多くの方が、かかりつけの歯科医院で定期健診を受け、毎日しっかり歯磨きをし、食べ物の好き嫌いが無いほか、適度な運動を行い、タバコは吸わないなど、健康に留意されているという共通点がありました。

8020運動は、平成元年に80歳で20本以上自分の歯を残そうという目標のもと始まりました。当初の達成率は7%程度でしたが、令和6年度には61.5%となり飛躍的に向上しました。背景には、歯科医療の進歩や、いわゆるむし歯予防や歯周病の進行を抑えるよう努力する人が増えたことが考えられます。今後も8020運動の達成者率は益々増加していくでしょう。

80歳でより多くの歯を保つという事は、健康でありながら自立した日常生活を送る事ができる「健康寿命」の期間を長く保てるという事と深く関連があります。かかりつけの歯科医院で、定期健診を行う事や、お口の中をキレイに清掃する事で健康寿命をより長く伸ばし、さらに元気に生活していきたいものです。

最後になりましたが、コンクールにご協力頂いた関係者の皆様に感謝申し上げますと共に、表彰されました皆様の益々のご健康を願います。

（審査委員長：小池裕一）

令和7年度 8020高齢者の歯のコンクール入賞者

賞	氏名	年齢	住所
最優秀賞	高士 勝 宏	80	旭川市
優秀賞	富 塚 テル子	80	旭川市
優良賞	新 井 富 雄	80	旭川市
	竹 田 行 夫	81	旭川市
	谷 野 安 宏	81	旭川市
	富 永 均	87	旭川市
	畠 中 誠	81	旭川市
	半 谷 光 信	81	旭川市
	藤 谷 征 雄	81	旭川市
	星 清 一	81	旭川市

<R7.11.8現在>

第48回

歯の健康キャンペーン



令和7年9月23日（火・祝）13：00より、道北アークス大雪アリーナにて「あさひかわ健康まつり」が「広げよう 健幸の輪 つなげよう あなたとまちの未来へ」（健幸＝健やかで幸せな生活のこと）をテーマに開催され、同会場内で「第48回歯の健康キャンペーン」が開催されました。

「歯の健康キャンペーン」は、旭川市と旭川歯科医師会の主催により、歯の健康づくり啓発を目的として行われるイベントで、当協議会からは、昨年と同様、歯科衛生士会、歯科技工士会、栄養士会、歯科学院専門学校、歯科医師会が参加しました。

会場では、旭川市教育委員会が主催する「歯の衛生図画・ポスターコンクール表彰式」のほか、「フッ素塗布」、「矯正歯科相談」、「歯の健康相談」、「お口の健康度チェック」、「栄養相談」、「手型作成」、「子ども職業体験」、「フッ素うがい体験」、「健口クイズ」、「ばいばいきんゲーム」、「ふわふわ遊具」など、多数のブースを出展されていました。また、今年度は、歯科医師会のブースとして、新たに「摂食嚥下相談コーナー」も出展しました。

たくさんの地域の方々の参加がありましたが、なかでも、フッ素うがい体験は約300人、健口クイズは約200人と多くの参加があり、盛況のうちに終わることができました。また、新コーナーの摂食嚥下相談ブースでは、「飲み込みの相談や治療は、歯科で対応してもらえることを知らなかった」との声もあり、歯科保健の啓発につながったのではと感じております。

「あさひかわ健康まつり」の来場者ですが、今年度は3,000人に迫る勢いで、会場は多くの方で賑わっており、地域の皆さんの健康への意識の高さに感服しました。

少子高齢化が進む中、今後のブース内容は、地域の皆さんのニーズに沿った展開を意識し、大勢の方に参加していただけるようなキャンペーンにしていきたいと考えております。

（歯周病予防・口腔ケア普及委員長：小林正幸）



「8020運動」とは、「80」が人の一生を、「20」が自分の歯で食べられるために必要な歯の本数を表現しており、生涯質の高い生活を保つために、歯や口の健康を維持する取り組みを広める運動です。

健口普及公開講演会

あごの筋肉を鍛えて誤嚥を予防する！

—食べる力の衰えとその対策—

広島国際大学総合リハビリテーション学部 リハビリテーション学科言語聴覚療法学専攻
教授 福岡 達之氏



令和7年11月8日（土）、旭川市大雪クリスタルホールにて健口普及公開講演会を実施しました。講師には、広島国際大学 総合リハビリテーション学部リハビリテーション学科言語聴覚療法学専攻教授の福岡達之先生をお迎えして、「あごの筋肉を鍛えて誤嚥を予防する—食べる力の衰えとその対策—」という演題でお話していただきました。

講演では、食物を口から胃に運ぶ一連の輸送運動である「摂食嚥下」のしくみ、口から食べる障害である「摂食嚥下障害」の症状と原因について詳しくお話があり、口の機能の健常な状態と口の機能低下との間にある状態である「オーラルフレイル」についても説明していただきました。

講演では、食物を口から胃に運ぶ一連の輸送運動である「摂食嚥下」のしくみ、口から食べる障害である「摂食嚥下障害」の症状と原因について詳しくお話があり、口の機能の健常な状態と口の機能低下との間にある状態である「オーラルフレイル」についても説明していただきました。

「オーラルフレイル」とは、歯の喪失や食べることのさまざまな機能の軽微な衰えが重複することで、口の機能低下の危険性が増した状態をいいます。近年高齢者の健康を脅かす「深刻な問題」として大きな注目を集めている問題ではありますが、一方、改善可能な状態でもあります。

現在の口の機能低下の状態を知るための検査方法や、改善・予防のためのリハビリテーション方法、「ボール」や「拳」を使った、舌、あご筋（舌骨上筋群）の筋力トレーニング、「吹き戻し」や「ペットボトル」を使った呼吸筋のトレーニングの方法まで、わかりやすく教えてくださいました。

参加者は109名に及び、講演後には多数の質疑応答もあるなど、成功裏に終了しました。

摂食嚥下の基礎的なお話から、口の機能低下の改善・予防のためのリハビリテーション・筋力トレーニングについて分かりやすくお話ししていただき、実りある講演会となりました。

（理事長：高田忠幸）



フッ化物洗口普及啓発活動について



旭川市内では、子どもたちのむし歯予防の一環として、平成24年から全市立小学校において、フッ化物洗口（※）事業を行っています。加えて、保育所・幼稚園・認定こども園41施設においても、4～5歳から始めることで、萌出直後の幼若な永久歯（特に6歳臼歯）をむし歯から守ることを主な目的として、その有効性を理解された上で導入されているところです。

北海道教育委員会がまとめた学校保健統計によると、旭川市において平成24年度に1.62本だった永久歯の1人あたり平均むし歯等数が、令和5年度には0.78本と良好な数値を示しており、就学前からスタートしたフッ化物洗口を小学校まで継続して行ったことも、効果の要因の一つと考えます。

当協議会としても、フッ化物洗口のより一層の普及を図るため、上川中部地域において未実施の保育所・幼稚園・認定こども園に導入に向けて、アンケート調査を行ないました。調査結果を参考にし、興味・関心をいただいた施設を直接訪問し、説明会等を行った結果、今年度は現時点で2施設の新規導入が決定いたしました。地道な活動ではありますが、子どもたちがより健やかな口腔を獲得・維持していけるよう、今後も活動を続けていきたいと考えております。

今後とも子供の歯を守るべく、活動へのご理解・ご協力の程宜しくお願いいたします。

（むし歯予防・食育普及委員長：伊藤直人）

※フッ化物洗口…低濃度のフッ化物水溶液で1分間ぶくぶくうがいをし、歯の表面に直接作用させることで、歯の再石灰化を促進し、生えたとの永久歯をむし歯から守る、安全で効果の高い予防法。

COLUMN コラム

老若男女歯科健診

私は、地域の保育園5園と学校1校において、園（校）医として歯科健診に携わっています。健診は、むし歯の有無だけでなく、歯周組織の状態、咬合の発育、口腔衛生管理の状況など多面的に行っていますが、子どもたちの口の中を観察していると、日々の生活習慣や家庭でのケアが将来の健康に大きく影響するということを改めて実感します。

さて、厚生労働省の「歯科疾患実態調査」によれば、成人の約7割が歯周病に罹患しており、特に40歳以降で重症化が顕著とされています。歯周病は慢性的に進行する炎症性疾患で、初期には自覚症状が乏しいため、気づいた時には歯を支える骨が吸収され、歯の喪失に至ることも少なくありません。また、近年では糖尿病や動脈硬化、誤

嚥性肺炎など全身疾患との関連も指摘されており、口腔の健康管理は生涯を通じた健康維持に欠かせない要素となっています。

定期的な歯科健診は、こうした疾患の早期発見と重症化予防に大きく寄与します。健診を継続的に受けている方は、受けていない方と比較して歯の残存数が多いことも報告されています。成人の皆さまには、是非とも“痛くなる前に受診する”という予防の視点を持っていただきたいと常日頃考えています。

旭川市では、「歯周病健診」や「後期高齢者歯科健診」、歯の健康づくりに関するイベントなど、さまざまな取り組みを実施しています。これらの機会を積極的に活用し、日々の生活の中で口腔の健康を守る習慣を身につけていただければ幸いです。

今後も皆さまの健康づくりの一助となるよう、今後も地域に根ざした活動を続けてまいります。

（歯の健康づくり普及広報委員長：松田昌紀）

COLUMN
コラム

食べる、話す、歌う、笑う……共通するのは？

北海道上川保健所 医療参事 高橋 収

さて、何でしょうか？そう、口の機能ですね。他にも、食べることには、栄養を摂取するだけでなく、味わうという働きもありますし、呼吸や楽器の演奏なども含まれます。口は生命を維持するだけでなく、様々な活動をしたり社会と関わるうえで大切な役割を果たしています。しかし、その大切さは普段あまり意識されることなく、困りごとが出て初めて気づくことが多いものです。

ネズミやリスでは歯が伸び続けるため、常に硬いものをかじって歯をすり減らすとともに研ぎ澄ましています。また、サメなどでは獲物を獲る際にあっさり歯が抜けてしましますが、次々と生え変わり一生で約2万本の歯を消費するそうです。まさに、生物は環境に応じた栄養を摂取するため、つまりは口の機能を維持するための進化をしてきたといえます。

私たち人間はというと、ヨーロッパでは紀元前からヒトや動物の歯を使った入れ歯が使われました。日本では仏師によって木製の入れ歯が作られるようになり、現存する最古の木製義歯は室町時代に作られたそうです。また、お粥のように嚙まなくても飲み込むことができる工夫を編み出しました。現代では、医学の発達により鼻や胃のチューブを通して栄養剤を注入する経管栄養や点滴のように血管から栄養を補給する方法（静脈栄養）も開発され、口から食べられなくても生命を維持することが可能となっています。

そうはいつても、科学の進歩に身体の進化が追いついていないため、口の機能が維持できているかどうかは全身の健康に大きな影響を及ぼしています。

近頃、様々なメディアで「フレイル」という言葉を見聞きするようになりました。フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間を指す言葉です。加齢が進むと肉体的・精神的に少しずつ衰えていきますが、しっかりと栄養を摂ったり、運動をし

たり、社会参加を続けていくことで回復する可能性も十分に期待できる状態です。

栄養を摂取するためには、お口の機能を維持することが大切です。反対に口の健康が保たれていないと栄養摂取もはかどらず、フレイル、さらには要介護状態へと陥りやすくなります。加齢によってお口の健康が衰えることを「オーラルフレイル」と呼んでいます。むせたり、滑舌が悪くなったりといった軽微な衰えが重なるとオーラルフレイルになります。

オーラルフレイルの人は、そうでない人と比べて要介護認定や死亡リスクが約2倍になるという研究があります。別の研究では、歯が20本未満の人は20本以上の人と比べて「うまく話せない」「歯を見せて笑うことをためらう」「咀嚼困難な食べ物がある」割合が高く、抑うつ症状のリスクも高くなるというデータが出ています。これまでもお話ししてきたように、単に食べる（栄養を摂取する）だけでなく、他者とコミュニケーションをとるための重要なツールでもあると言えるでしょう。

口の機能を守るためには、生活習慣がとても重要です。歯磨きや歯と歯の間のお手入れだけでなく、よく噛んで食べる、楽しく会話する、カラオケなどで歌うことも大切です。そして、定期的な歯科受診によりプロの視点で検査や指導を受けることで自分では気づけない小さな変化にも早く対応できるでしょう。

上川中部圏域には歯周疾患（歯周病）検診や後期高齢者歯科健診をおこなっている自治体もありますので、そういった機会も活用して口の機能チェックをしてみてください。





健康な口から健幸へ!



旭川市在住の

75歳以上の方※が対象です。

※受診日において旭川市在住の北海道後期高齢者医療被保険者
(65歳から74歳で一定の障がいがあり、加入している方を含む)

御予約の際、

旭川市 後期高齢者歯科健診

希望とお伝えください。

受診はかんたん、3ステップ!

- 1** 歯科医院を選ぶ
※右下の二次元コードから医療機関一覧をご覧ください
- 2** 歯科医院に直接☎予約
- 3** マイナ保険証(※)を持って受診
※マイナ保険証、資格確認書等保険資格が確認できるもの

入れ歯の方こそ
定期受診が大切です

料 金 無料【令和8年度内に1回】
※原則、健診当日の治療は行いません。
※治療は別途費用がかかります。

内 容 ①歯・入れ歯の検査(予防改善指導)
②口腔機能検査(状況に応じて)

↓ 詳細はこちら ↓



お問合せ 旭川市 健康推進課 ☎0166-25-6315