

# 噛むことから健康を始めてみませんか？



青梅市歯科医師会 理事  
 国立保健医療科学院 客員研究員  
 井上一彦  
 青梅市健康の集い講演会  
 青梅市役所2階会議室 平成23年5月29日

- 1, 歯は人の履歴書である  
放射能は歯に蓄積する
- 2, むしぼと歯槽膿漏の成り立ち
- 3, 日本人のむし歯状況
- 4, 日本人の歯槽膿漏
- 5, 高齢期の口腔状況の特性
- 6, 噛めると健康になる
- 7, 歯科と医療費の関係
- 8, 青梅市成人歯科検診

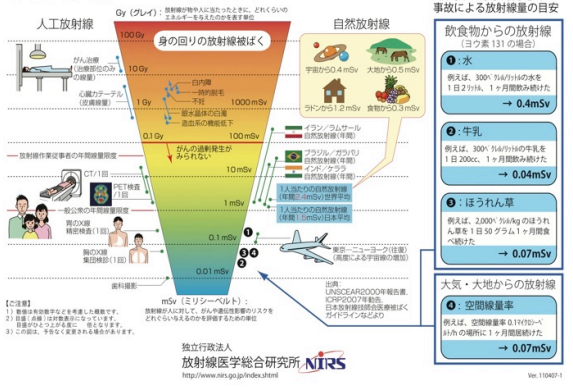
## 放射線とは？

物質を電離させる（イオン化する）エネルギーをもった粒子の流れや電磁波（自然放射線と人工放射線）  
 ベクレル(Bq)：1秒間に崩壊して放射線を出す原子の数  
 グレイ (Gy)：放射線が物や人に当たった時にどれくらいのエネルギーを与えたのかを表す単位  
 ミリシーベルト(mSv)：

放射線が人に対して、癌や遺伝的影響のリスクをどれくらい与えるのかを評価するための単位

- ・福島原発で放出された放射エネルギー  
37テラベクレル 37京ベクレル 37000000000000ベクレル
- ・チェルノブイリで放出された放射エネルギー  
520テラベクレル 520京ベクレル 520000000000000ベクレル  
福島の14倍
- ・1945年～1998年世界中で2419回の核実験が実施された  
世界の放射線被曝調査 高田純著 講談社  
広島型原爆の35000発分
- 核実験では I-131：65000PBq(6億5000万京ベクレル),  
Cs-137：910PBq(91万京ベクレル)  
Sr-90：604PBq(60万4000京ベクレル)  
合計6億5151万京ベクレル  
福島の1761万倍  
(国連委員会報告「放射線の線源と影響」1993年版)

## 放射線被ばくの早見図



フォールアウトに由来した線量  
**1963年の値、0.15mSvに比べ、  
 2000年には0.005mSv**

毒か安全かは量で決まる - The dose makes poison (1533)

バラケルスの経験法則

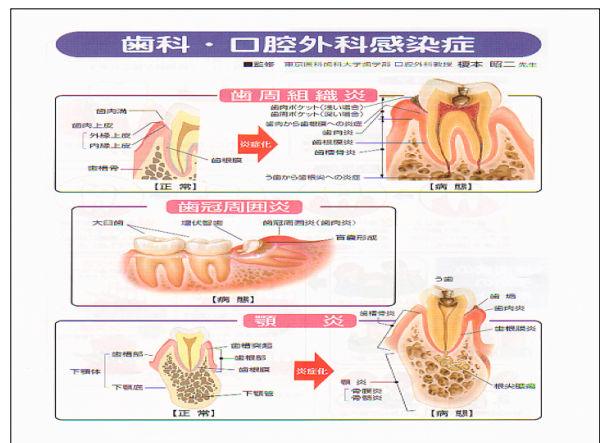
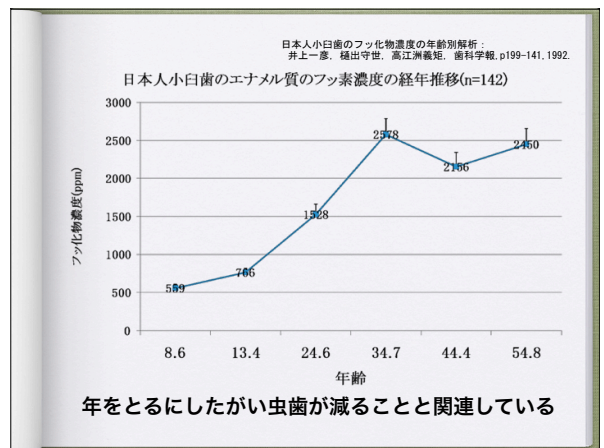
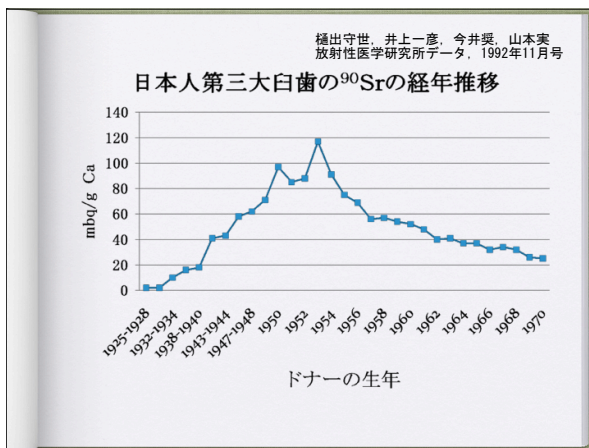
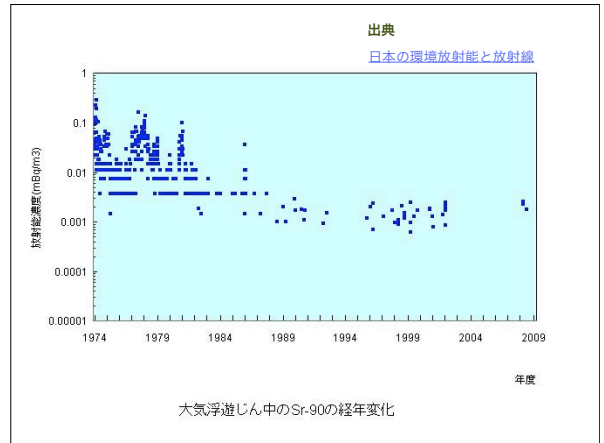
西洋医学の歴史に大きな名前を残すことになる巨人、1493年にスイスの農家の息子として生まれた。

生命の誕生より放射線の方が先

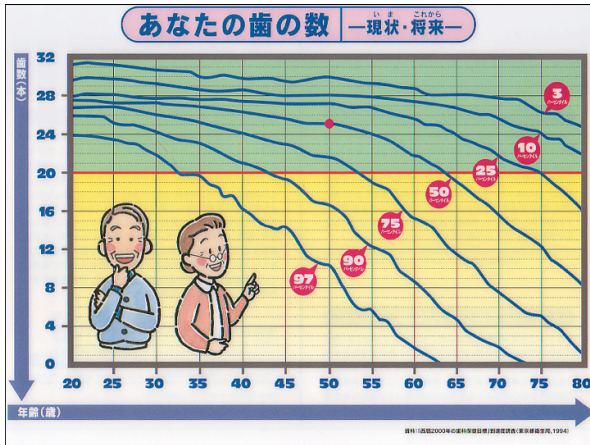
かなり放射線には耐性がある

様々な変異を繰り返してきて生物は進化してきたともいえる

結論：人は放射能に強いから心配しないで下さい

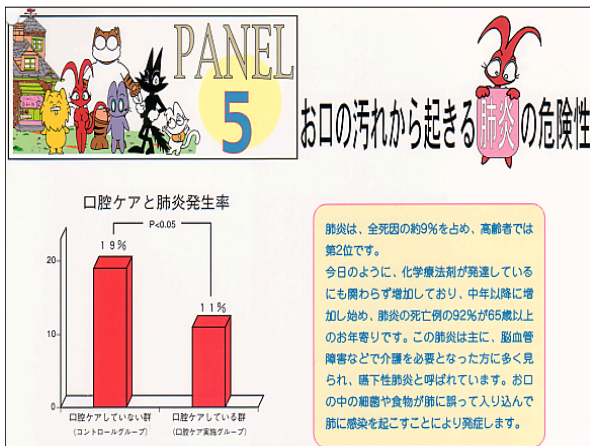






### PANEL 4

お口の病気が体におよぼす影響



### よく噛むことの効用

同じ噛むなら噛まなきゃソン！ソン！

- 肥満予防
- 味覚の発達
- 言葉の発音はつきり
- 脳の発達
- 歯の病気予防
- ガン予防
- 胃腸快調
- 全力投球

### まとめ

- 残存歯数が多いほど医科医療費が低い
- 各歯数区分において義歯装着者の方が医科医療費が低い傾向にある。
- 硬いものが食べられるほど医療費が低い

### 青梅市成人歯科健康診査

対象：青梅市在住の方  
年齢：満年齢で 平成17年より毎年

20歳, 25歳, 30歳, 35歳,  
40歳, 45歳, 50歳, 55歳,  
60歳, 65歳, 70歳

今年度から20～35歳の若年層も実施

実施時期： 診査料：500円  
2011年9月1日～11月30日

青梅市・青梅市歯科医師会