ライオン歯科衛生研究所

財団設立60周年記念セミナーを開催

「予防歯科習慣のゴールデンゾーン化」を促し お口から全身健康へ

濱理事長

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所（濱逸夫理事長）は10月27日、財団設立60周年記念セミナーをＪＰタワーホール＆カンファレンスにて開催した。オンラインとオフラインのハイブリット形式で開催されたセミナーでは、「オーラル未来会議」と題し、歯科界にとどまらず各界の第1人者の講演とともにディスカッションの場を多く設け、全国の歯科医師、歯科衛生士、看護師、栄養士、介護士等、オーラルケアに携わる多職種の人々に対して「人生100年時代のお口の未来」を考える機会を提供した。

主催者を代表して挨拶した濱理事長は「ライオン歯科衛生研究所は、1964年に財団としてスタートしてから60周年を迎えるが、実はライオン歯科衛生研究所の活動は、110年前にさかのぼり、1913年にライオンの創業者、小林富次郎がライオン講演会を開始したことに始まる。日本人の生活が急速に変わっていく中、社会に広く口腔衛生の重要性を理解してもらうことが生活者への貢献になるとの考えから始めたもので、創業者の『企業活動で得た利益を社会に還元する』理念のもと、多様な口腔保健の普及・啓発活動を通じて社会に貢献してきた。口腔衛生に貢献する啓発活動は、情報が少なかった当時の日本社会において、大変重要な役割を果たしたと認識している。そして1964年、今から60年前に財団法人を設立し、現在の公益財団法人ライオン歯科衛生研究所の活動につながっていく。このように我々は創業時から一貫して、『口腔衛生』の習慣づくりに取り組んできた。

本日は『人生10年時代のお口の未来を考える1日』と題し、これからの口腔保健活動における我々の基本的な考え方について紹介させていただくとともに、これからのオーラルヘルスケアについて皆さまと共に考えていきたい。

まず、健康の入り口ともいえる『オーラルヘルスケア』という考え方について触れたい。生涯を通してオーラルヘルスケアを習慣化することは健康寿命の延伸に大きく関与する。我々は、口から全身の健康とＱＯＬの向上を支える『オーラルヘルスケア』をすべての人々に提供し、健康寿命の延伸を通じて、子どもからお年寄りまで充実した人生を送っていただきたいと考えている。そのためには、ライフステージ毎に異なるオーラルヘルスケアの課題に最適な予防歯科習慣を実践することがとても重要だ。

我々はどのライフステージであっても切れ目なく最適な予防歯科習慣の実践ができる状態を『予防歯科習慣のゴールデンゾーン化』と呼び、ゴールデンゾーンにいる生活者を増やすことを基本的な考えとして設定している。また、この予防歯科習慣のゴールデンゾーン化には、生活者を支える様々なステークホルダーのサポートが重要だ。日々のセルフケアを適切な方法で実践する生活者にはプロケア、すなわち口腔課題の早期発見、治療とともに適切なセルフケア方法を提供する歯科医院、さらには各ライフステージにおいて予防歯科行動を助言する栄養士、看護師、保健士等の支援者のサポートが重要だ。これらのステークホルダーとともに連携して予防歯科習慣のゴールデンゾーン化を促し、お口から全身健康へ導いていきたいと考えている。

具体的な活動としていくつか紹介すると、1932年に開始した『第1回学童歯磨訓練大会』は変化する口腔課題に対応しながら、本年『第81回全国小学生歯みがき大会』として開催し、全国の小学校の3分の1の約5400校、約30万人の小学生が参加する大きなイベントに拡大している。現在はＤＶＤによる歯みがき指導に加え、帰宅後の実践サポートや、夏休みの宿題キットなども提供し、習慣化の促進を図っている。

各ステージにおける予防歯科のゴールデンゾーン化を目指すにあたり、習慣の定着に重要な小学生期については引き続き、子どもの口腔課題の変化に対応しながら、将来に続く予防歯科行動の実践者の拡大をめざし、全国の歯科医師会、行政、教育機関との連携した活動を続けていく。また、ライフステージ毎の切れ目のない支援に向けて、妊婦～乳児向けサイト『ママあのね』を運用し、年間300万アクセスをいただいており、保護者や子どものステージに合わせた発信を進めている。成人期の取り組みとして『企業健診』に加え、セミナー等で手軽な啓発メニューを増やし、働き盛りの皆さまの興味喚起、意識醸成に取り組んでいる。そしてすべての人のオーラルケアができるよう障碍者等への啓発や、手軽にどんな世代でもできるお口の体操など独自情報を開発し、提供している。

これからも予防歯科のゴールデンゾーン化に向け、切れ目のないライフステージ毎の予防歯科啓発を進めていく。

さらに、生活者への口腔衛生の指導や支援など、歯科啓発に携わる皆さまとの連携活動を進めるために、本年から歯科衛生士の皆さんに向けた情報発信サイト『ＤＨ－ＳＴＡＮＤ』、学校養護教諭や保健師など歯科啓発を支援する皆さんに向けた情報発信サイト『イーハビッツ』などＨＰ内に職種別のサイトを展開し、皆さまが生活者へオーラルヘルスケアの重要性を手軽に正確に伝達できるよう情報やツールの発信を充実させた。また今後は本日のようなセミナーや勉強会の開催拡大と共に、昨年開設したＬＩＮＥ等ＳＮＳを活用したコミュニティサイトを最大限活用しながら、皆さんの声を聴き、生活者の予防歯科習慣のゴールデンゾーン化を進めていきたい」と語った。

特別ディスカッション「これを聞けばヘルスケアが分かる！各領域の最先端研究者が考える、100年時代の口腔と健康の在り方」には、講師として東北大学大学院 歯学研究科分子・再生歯科補綴学分野 教授の江草宏氏、慶應義塾大学 医学部整形外科学教室 特任講師の早野元詞氏、特別ゲストとして関根麻里氏、モデレーターとしてサルタ・プレス代表取締役・日経ＢＰ総合研究所メディカル・ヘルスラボ客員研究員の西沢邦浩氏が登壇。20年後の「口腔」と「全身」の健康へのアプローチについて活発な議論が繰り広げられたほか、関根さんからは生活者目線に立った貴重な意見が寄せられた。

私の H＆B 日記

スマホで自律神経を計測

先日、自律神経のバランスを解析できるアプリをダウンロードした。筆者は以前から別のアプリにて、睡眠時間と眠りの深さを記録するようにしていた。しかし、ここ最近は睡眠時間を比較的長めに確保できた日でも、なんとなく疲れを感じる日が増えていた。

睡眠の質を高めるためには、規則正しい生活や適度な運動、就寝前のカフェイン・アルコール摂取を避けることなど、さまざまな方法がある。自律神経においては、心と体の状態を落ち着ける役割を持つ副交感神経を交感神経よりも優位にさせることが睡眠の質の向上につながる。

今回ダウンロードしたアプリでは、スマートフォンのカメラ部分に指を30秒置くだけで、自律神経のバランスの状態を計測することができる。アプリ内の説明によると、スマートフォンのカメラのフラッシュの光を用いて、血液中のヘモグラビン量の変化を捉えることで、心拍の揺らぎを計測しているそうだ。自律神経の状態によって心拍の間隔は変化するため、この変化をもとに交感神経と副交感神経のどちらが優位になっているかを把握することができるらしい。ちなみに、心拍数よりも心拍の揺らぎの方が、より正確に自律神経のバランスを把握できるそうだ。

筆者は毎日就寝前に自律神経の状態を計測している。眠気が強く感じられる日でも実際には交感神経が優位になっていたり、反対にあまり眠気を感じていないまま計測したが、実際には副交感神経が優位で睡眠に適した状態になっていたりすることもしばしば起こっている。実際に就寝してみると、やはり後者の方が翌日の寝起きがすっきりとしていることが多かった。眠気があるからぐっすりと眠れるとは限らないことを実感した。

アプリでは、自律神経の状態を計測できる以外にも、瞑想やヨガ、音楽などのコンテンツが用意されている。特に瞑想は、習慣的に行うことで生産性が有意に向上する実験結果もあるようなので、今後挑戦してみようと考えている。（上）

雪肌精新グローバルブランドミューズ就任発表会を開催

コーセー

コーセーは11月5日、「雪肌精 新・グローバルブランドミューズ就任発表会」を日本橋三井ホールにて開催した。当日は、雪肌精の新たなグローバルブランドミューズに就任したアーティスト「Ｎｕｍｂｅｒ＿ｉ」（平野紫耀・神宮寺勇太・岸優太）の3人が揃って登壇。新ミューズ就任にあたってのそれぞれの想いや意気込み、新ＴＶＣＭの撮影にあたり、「ｉ Ｂｒｉｇｈｔ．」というキーメッセージを聞いたときに感じたことなどが語られた。さらに、3人の「普段のスキンケア」についてのトークでも盛り上がり、最後には、雪肌精の新ミューズとして、これからさらに新雪肌精でどんな肌を目指していきたいかについても宣言した。

発表会では、11月7日から全国で順次公開となる新ＴＶＣＭ「ｉ Ｂｒｉｇｈｔ．－前を向く、この肌に。－」篇が上映され、今回のＣＭのタイアップ楽曲「ｉＬＹ」をＢＧＭに、Ｎｕｍｂｅｒ＿ｉの3人がオールホワイトの衣装をまとってステージへ登場した。

今回、グループとして初のスキンケアブランドの広告出演となった3人に「雪肌精」の新グローバルブランドミューズに就任した想いを尋ねたところ、神宮寺さんは「『雪肌精』は世界に誇る、日本のスキンケアブランドなので今、世界へフィールドを拡げていく僕たちとしては今回のご縁にとてもワクワクしている。『雪肌精』のミューズとして、これから世界にもっと、日本のスキンケアのクオリティのスゴさを広めていきたい」と力強くコメントした。

続いて、雪肌精の新ＣＭ「ｉ Ｂｒｉｇｈｔ．」というテーマを聞いた時に感じたことや想いについて尋ねたところ、平野さんは「『ｉ Ｂｒｉｇｈｔ．』という言葉がシンプルですごく強くて、スパンッと直球で入ってきて、素敵だなと感じた。いつも未来に向かって輝いていきたいと思っている僕たちにピッタリのコンセプトだと感じた。このメッセージを力強く伝えることで、皆さんに僕たち3人の意志や覚悟をのせてメッセージや想いを伝えていきたい」と述べた。

最後に、雪肌精を使って「どんな肌を目指したいか」問われた岸さんは「どの角度から見られたり、撮られたりしても、もちもちぷるぷるだね、と言われるような肌を目指していきたい」と語り、和やかな雰囲気で会が締めくくられた。