

7021・8020表彰



11月9日(日)に、ふれあいフェスティバル2014で「7021・8020表彰」が行われました。この表彰は、「70歳代になっても21本以上、80歳代になっても20本以上の自分の歯を保たれている方に対して行われたものです。

海部歯科医師会 加藤隆朗会長より次の方々が表彰され、代表として植前 富子さん、乗添 増雄さんのお二人に表彰状を受け取っていただきました。

《7021》

吉岡 恵美子 植前 富子 服部 松乃 森 實 鹿野 稔 柴山 洋章 大鹿 美智子
中山 進 服部 美代子 出口 伊津子 安井 禎子 柴山 一成 柳川 晴美 古久根 清子
猪飼 知恵子 谷口 緩暁 伊牟田 秀雄 鹿嶋 公男 (敬称略 年齢順)

《8020》

乗添 増雄 大鹿 重信 久代 克己 山田 式子 石川 保 宮崎 千恵子 大野 恵美子
石川 三男 星野 昌弘 相良 小雪 (敬称略 年齢順)

日本歯科医師会では、「8020(ハチマルニイマル)運動」を推進しています。8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。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しています。

歯を失う一番の原因は歯周病です。歯周病を予防するために、歯ブラシに加えて、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用して、お口のお手入れをする習慣をつけましょう。歯磨きでは取り切れない歯垢や歯石は、歯科医院で除去することができます。歯や歯ぐきが痛くなってから歯科医院に行くのではなく、定期的に受診をして歯周病やむし歯を予防しましょう。

若いうちから、歯や歯ぐきの健康に気を付けて、8020を目指しましょう。



問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

「健康寿命と歯の健康」

寝たきりや認知症にならず健康で明るく元気に生活する期間を「健康寿命」といいます。

この健康寿命を延ばすための「健康日本21」という計画が厚生労働省により推進されています。

この計画は9つの柱から成り立っており、そのひとつに「歯の健康」という項目があります。歯と口には「食べる」「味わう」「話す」といった重要な役割があり、これらが充実していることにより健康寿命を延ばすことができます。すなわち、歯や口の健康を保つことはとても大切なことであり、逆に保たれないと食べたり話したりする楽しみが失われてしまいます。

一例を挙げると、歯を失って噛む力が低下すると食欲がなくなったり、軟らかいもの中心の偏った食生活となってしまう、十分な栄養が摂れない危険性が高まります。そうなると体力が低下して体の抵抗力が弱くなり、さまざまな病気にかかりやすくなってしまいます。

充実した人生を長く楽しむために、1日でも早くお口や歯を含めた体の健康について興味を持ち、それを意識した生活習慣を確立しましょう。

その第一歩として、健康日本21の目標のひとつでもある「年一回の定期検診受診者の割合を増やす」ということがあります。お口に限らずどんな病気でも最初は自覚症状がないことがほとんどです。早期発見・治療はもちろんなること、病状が進行して不快な思いをするよりも定期的にかかりつけ歯科医を受診することで、お口に関する病気の予防・健康の管理を行うことをお勧めします。

歯の健康講座

海部歯科医師会