

みんなで目指そう8020 ～高知県いい歯の表彰者を紹介します～

今年の6月、7月の総合健診歯科指導受診者の中から報告させていただいた方の中で、平成29年度高知県いい歯の表彰「熟年者の部」における審査の結果、津野町からは3名の方が優良賞を受賞されましたので、ご紹介します。



優良賞

野村 豊喜さん(80) 北川上

Q いい歯の秘訣は？

毎日、朝・昼・夕3回3分以上かけて歯を磨きます。特に夕は、1本ずつ丁寧に、時間をかけて磨きます。

歯医者にも定期的に行っています。昔からいい歯を持っているので、大事にするように言われ、教わったことを守っています。

食事はなるべく、カルシウムをとるようになっています。

大崎 好さん(82) 床鍋

Q いい歯の秘訣は？

特別なことはしていません。

毎食後必ず歯を磨きます。

歯医者にも定期的に行っています。

歯の具合が悪かったり、気になることがあったらそのままにせず、すぐ行くようにしています。

なんでも食べます。

明神 正守さん(83) 北川下

Q いい歯の秘訣は？

特別なことはしていません。生まれつきでしょうか。

毎食後必ず歯を磨きます。

歯医者にも定期的に行っています。

【表彰基準】

平成29年11月8日(いい歯の日)に80歳以上になる県民

① 第一次選出

20本以上噛むことのできる自分の歯(健全歯、処置歯、未処置歯は問わない)があること
(親知らずは除外)

② 第2次選出

機能している残存歯数が多く、かつ歯肉、歯列等が健康であること

【8020運動とは？】

この運動は「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います。

そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

ぜひ「8020」を目指してください。

(歯科医師会ホームページより)