



いつまでも
元気な歯

8020運動

8020運動は日本歯科医師会が推進している「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。

2019年度 8020達成者に聞いてみました!



やすだ しげてる

安田 重照さん(81歳・奄美市笠利町佐仁 23本)

満81歳で23本の歯を残す。幼少期は歯磨きの習慣があまりなく、年を取って歯がなくなってしまうのはしょうがないと思っていたが、歯科医師から歯は手入れを大切にすれば生涯残すことができると言われ、意識が変わったという。今では、食後は歯ブラシと歯間ブラシを使い、丁寧に歯を磨き、3カ月に一度、歯科で歯石取りを行っているという。



やまな じゅんいち

山名 純一さん(82歳・奄美市名瀬春日町 26本)

現在満82歳で26本の歯を残す。「特別なことは何もしていない」と笑顔で話す。子どもの頃から歯が丈夫で、朝食後の歯磨きと就寝前のうがいはしっかりとするが、他に特別なことはしていないという。1時間のウォーキングと筋トレが朝の日課だという山名さん。「体が健康なのは、歯が丈夫なおかげ。これからも元気に過ごせるよう歯と体の健康には気を付けていきたい」と話す。



いけはた こ

池畑カズ子さん(84歳・奄美市名瀬有屋町 20本)

現在満84歳にして20本の歯を残す池畑さん。4カ月に一度、かかりつけの歯科での定期検診を欠かさない。歯科で教えてもらった歯ブラシの種類や歯の磨き方を実践している。また、食事ではカルシウム摂取を意識し、かむ回数にも気を付けているという。「昔は虫歯ができたなら治療をしていたが、今は定期健診などで虫歯にならないように予防を心掛けている。これからも歯を大切にしていきたい」と話す。

こんねんど かいめ しんぶん けいさい

今年度、5回目の新聞掲載です。



おめでとう!

令和2年6月3日(水) 安田重照さんが

南海日日新聞の3面にのいました。

