



# いつまでも健康な歯で

～歯周病を予防し8020の実現を～



## 歯周病ってどんな病気？

口の中には、およそ300から500種類の細菌がいるといわれています。歯みがきが不十分であったり、甘いものをたくさん摂取したりすると細菌が歯の表面につきまします。この細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気を「歯周病」といい、結果的に歯を失う原因となります(次ページの図参照)。

また、不規則な食習慣、喫煙、ストレス、糖尿病や骨粗鬆症などの全身疾患なども歯周病を進行させる要因となります。歯周病が悪化するこ



山口 義一さん(永井下)

歯周病を引き起こしている細菌が血液や呼吸器内に入り込み、呼吸器系疾患や心疾患の原因ともなります。

## 8020運動について

皆さんは、8020(ハチマルニイマル)運動をご存じですか。

8020とは、「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という意味で、平成元年に当時の厚生省と日本歯科医師会が始めた取り組みです。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いわれています。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。  
今回は、平成28年度に8020を達成したお二方に、健康な歯を維持する秘けつを伺いました。

## 山口義一さんの場合

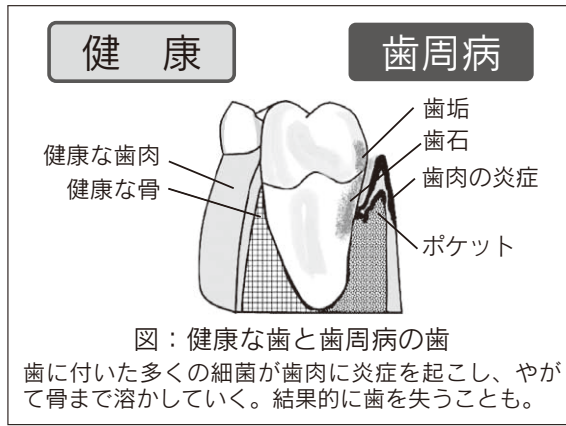
山口義一さん(81歳、永井下)は、昨年11月に8020運動の達成者として、群馬県医師会より表彰されました。

義一さんは、昨年まで村選挙管理委員長を務められ、また地元永井地区では衣装を身にまとい太々(だいたい)神楽(かぐら)の舞いを披露されるなど、今でも第一線で活躍され



自然体で気さくな山口さんご夫婦

ています。ご兄弟全員が健康な歯という義一さんは、釣りが大好きで昔から川魚を中心に骨までよく食べ、生野菜も毎食よく摂取されているそうです。奥様のゆわ子さんとは夫婦円満で、好きなことや楽しいことがあるから若くいられるとお一人そろって話されていたのが印象的でした。



### 加藤峯子さんの場合

加藤峯子さん(84歳、宿)も、昨年11月に群馬県歯科医師会より、80歳を過ぎてなお20本以上の歯を保持され、8020運動の達成者として表彰されました。峯子さんは、日頃は

ご主人の好孝さんと一緒に、外で仕事をされたり趣味の旅行に出られたりと、夫婦円満で今なお現役で活躍されています。峯子さんに、歯を健康に保つ秘けつを伺ったところ、昔はお米の『こげ』を歯磨き粉として使っていたそうで、若い頃から定期的に歯科検診を受診。今でも食後の歯間ブラシを欠かさず、きちんとケアしているそうです。

### 歯周病検診の受診を

現在では、歯周病は予防でき治療も可能です。大切なことは、日頃の歯みがきや



加藤 峯子さん(宿)



ご夫婦揃って健康な歯の加藤さんご夫婦

定期的な歯科検診での予防です。村では、健康な歯で毎日をいきい

きと過ごせるよう歯周病検診を行っています。受診期限が迫っていますので、この機会に是非受診してください。

### 村の歯周病検診について

役場から届いた通知をお持ちのうえ受診してください。

#### ▼健診場所

指定した歯科医院(役場までお問い合わせください)

#### ▼受診期限

平成30年1月31日(水)

#### ▼問い合わせ

役場保健福祉課健康係

☎24-5111(内線132)

### 75歳の歯科健診について

後期高齢者医療広域連合から届いた通知をお持ちのうえ受診してください。

#### ▼検診場所

群馬県歯科医師会会員の協力  
歯科医療機関

#### ▼受診期限

平成30年1月31日(水)

#### ▼問い合わせ

役場保健福祉課保険係

☎24-5111(内線133)