

# 80歳まで自分の歯を20本保つよう 歯の健康を心掛けましょう

❖8020を達成するための健康の秘訣(ひけつ)

「8020」(ハチ・マル・ニイ・マル)とは、「日本人の平均寿命である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。今回は、「8020」を達成し、8020推進員として活動する、里形幸次郎さん(81歳・芝原区)に達成するための健康の秘訣(ひけつ)をお聞きしました。



▲「8020」を達成した里形さん(芝原区)

●80歳を超えても自分の元気な歯28本を健康に保つ里形さん

—現在、歯は何本ありますか？  
もともと、親しらず(第三大臼歯)はなかったのですが、若いとき

からずっと28本です。

—学生時代の生活は？

学校から帰ると農作業を手伝って晩御飯を食べた後、必ず歯を磨いて、柔道の練習に行っていました。

●食事はゆっくりよくかんで食べ、食後に歯磨きを習慣に  
—歯磨きが習慣となっていたんですね。

習慣となっていたため、無意識のうちに歯磨きをしていました。現在も、その習慣は変わりません。

—お好きな食べ物は？

固いものが好きで、「ぎぜまめ」を固めに炊いたものなどを食べます。—では、よくかんで食べておられるんですね。

はい、食事はゆっくりよくかんで食べます。一口30回かんでいるので、会議などに出席して弁当と一緒に食べるときは、ほかの人が食べ終わるころに半分くらい食べているという感じですよ。

●健康を保つために続ける日ごころからの歯のお手入れの大切さ

—歯のお手入れは、日ごころの歯磨

き以外に何かしていますか？  
年に2回、歯石を取るために歯医者さんに通っています。  
—歯を大切に始めた何かきっかけがあるんですか？

同窓会で仲間が50歳くらいで歯槽膿漏(のうろう)が原因で歯を無くしていることに驚き、歯の大切さを感じました。

自分の歯が健康であると、食べ物もしっかり噛んで食べることができると、認知症予防にもよいと聞いているので、これからも歯を大切にしたいと思っています。

—そのほかに、歯について気を付けていることは？

最近、頭痛と耳の痛みがあり、耳鼻科を受診しましたが何もないと言われて困っていました。

歯のかみ合わせが悪いと頭痛の症状などが出ることを知っていたので、歯科医を受診したところ、奥歯のかみ合わせが悪いことが分かりました。

かみ合わせを調整したら、すぐに痛みがなくなり、かみ合わせも大事だと分かりました。

里形さんは、学生時代からの歯磨きの生活習慣が現在も継続しています。何事も習慣が身に付くと、無意識のうちに体に良いことを実践できるんですね。

規則正しい生活習慣を、子どもたちから身に付けましょう。

## 話のあゆみだより

### 歯

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
福田 久美子 保健師

テーマは「歯の健康づくり」について。80歳になっても自分の歯を20本保っている、里形幸次郎さんの歯を健康へ導くポイントを参考にさせていただき、皆さんも歯の健康づくりを習慣にし、「8020」達成を目指しましょう。