ハチマル・ニイマル「8020」おめでとう

市歯科医師会 過去最高104人を表彰

「8020」の表彰状を贈る江坂会長（右）

市歯科医師会（江坂一幸会長）は6日、市総合健康センターなどで開かれた「福祉・健康フェスティバル」の会場で、「8020（ハチマル・ニイマル）」の表彰を行った。

「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という運動。同歯科医師会では15年ほど前から毎年、80歳以上を対象に会員の診療所で健診（無料）を行い、20本以上自分の歯を持つ高齢者を表彰している。今年は過去最高の104人が選ばれた。

表彰式では、江坂会長が「表彰者が年々増え、大変うれしく思います。食べることは体力、活力、気力の源。よくかんで食べることは虫歯、歯周病、メタボ予防にも効果的です。これからも好きなものをよくかんでおいしくいただいてください。歯科医師会も少しでもお役に立てるよう皆さんの健康づくりをサポートしていきます」と、あいさつしたあと、1人ひとりに賞状が手渡され、記念品が贈られた。

表彰を受けた久永トシ子さん(82)＝野田町＝は「朝晩、歯を磨き、寝る前に歯のそうじをするようにしています。先生から27本の歯があると言われ、漬物でも何でも食べられますが、表彰していただけるなんて夢にも思っていませんでしたので、びっくりしました。すごくうれしいです」と話していた。

市歯科医師会

地域密着の活動展開

市歯科医師会（会員65人、60医療機関）は県歯科医師会、市と連携をとり、8020運動に積極的に取り組んでいる。

乳幼児歯科健診、妊産婦歯科健診、幼稚園・保育園・学校での健診、40歳から5歳ごとの成人歯科健診など、幅広い年代層の健診体制を整え、企業や健保組合と協力して事業所健診も手がける。

毎年6月にはむし歯予防フェスティバルを開催して1歳児フッ素塗布と3歳児むし歯予防検定を行い、秋の福祉・健康フェスティバルでは健康相談や口臭測定などを通じて啓蒙活動を実施している。

8020歯の表彰事業もその一つ。当初、表彰者は数パーセント程度だったが、次第に増加して現在はほぼ4、5人に1人が8020をクリアする状況にあるといい、50％達成を目標に地域に密着した活動に取り組む。

「20本の歯があれば、ほぼ何でもかんで食べることができます。口の中が健康な人は、全身が健康というデータもあります」と江坂一幸会長。8020達成者を対象にした調査では、20～40歳代で早めに歯の治療を受けていた、かかりつけの歯科医がいた、子どものころ両親から厳しくしつけられていた、という結果も出ており、「よくかんで食べる、食べたら歯を磨く習慣を子どものころからつけ、セルフケアに努めてください。かかりつけの歯科医師のもとで定期健診やブラッシングの指導を受け、こまめに健康チェックをしておくことが大切です」と呼びかけている。

「むし歯予防フェスティバル」で幼児にフッ素塗布をする歯科医師ら＝今年6月、ウィングアリーナ刈谷で

市民の健康をサポート