

# めざそう 8020

## 8020を達成するためには？

**歯** が失われる原因の多くはむし歯や歯周病。令和4年の厚生労働省の調査によると40歳を境に減り始め、60～64歳で平均24.8本、80～84歳では平均15.6本に減少します。

歯を失ったとしても入れ歯を入れたり、残った歯を大切に保っていけば食事でも進み元気に過ごすことができます。毎日の食事を味わっておいしく食べることは心と体の健康を保つための第一歩です。

### 8020達成者に聞きました

#### 歯磨きはどれくらいしていますか？

1日に4回以上は磨きます。毎食後はもちろん、おやつを食べたらそのあとも歯磨きをします。食べた後すぐに磨くようにしています。

#### 歯磨きのときに気をつけていることは？

15分くらいかけて丁寧に磨いています。やわらかめの歯ブラシで優しく磨くのが好きです。歯茎は特に優しく磨きます。歯ブラシは2カ月くらいで変えるようにしています。

#### 歯磨きのほかにしていることは？

歯間ブラシで15分くらい手入れをしています。旅行のときも歯間ブラシを持って行きます。  
※糸ようじ、洗口液なども効果的です。

#### 歯科医院には行きますか？

3カ月に1回は、歯科医院で検診を受けています。どこの歯科医院でも「歯がきれい」と驚かれますよ。



#### 嶋村 征司 さん 81歳

嶋村征司さんは、昨年8020を達成。高齢者のよい歯のコンクールでは県知事賞を受賞しました。



ハチマルニイマル 8020

とは80歳以上の方が自分の歯を20本以上保っていることです。成人は32本の歯が生えますが、このうち20本以上自分の歯があればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるとされています。

＼ 8020無料検診 /

### 高齢者のいい歯のコンクール

8020を達成した人を、阿蘇郡市歯科医師会が表彰します。コンクールに応募する人は、下記の歯科医院で歯科健診を受けてください。検診は無料です。

#### 期間

10月2日(月)～10月13日(金)

※土・日・祝日を除く

#### 表彰対象者

満80歳以上で自分の歯が20本以上ある人  
(10月1日現在)

#### 歯科医院

#### 電話番号

阿蘇きずな歯科医院	☎ 22-4677
宇治歯科医院	☎ 22-0214
佐藤歯科クリニック	☎ 22-5131
阿蘇温泉病院	☎ 32-0881
市原歯科クリニック	☎ 32-3828
そのだ歯科医院	☎ 32-1418
武藤歯科医院	☎ 32-0027
脇デンタルクリニック	☎ 32-3111
安光歯科医院	☎ 34-0603
波野診療所	☎ 24-2203

#### ポイント

- ☞ 受診する前に歯科医院に電話で予約してください。
- ☞ 阿蘇郡内他町村の歯科医院での受診を希望する人は健康増進課までお問い合わせください。

健康増進課 ☎ 22-5088

#### 内科 循環器科 腎臓内科 人工透析 在宅療養支援診療所 心臓リハビリテーション

当院は、生活習慣病はもちろん、心不全・狭心症・心筋梗塞・心臓弁膜症・不整脈などの心臓病や血管の病気など幅広く診療しております。また全身循環を考慮した身体に優しい人工透析も行っております。

なんでも相談できるかかりつけ医として、お一人お一人に適した医療をご提供します。何か気になる症状があるときにはいつでもご相談ください。



医療法人 坂梨ハート会

**さかなしハートクリニック**

阿蘇市小里249番地2

☎0967-24-6262

✉ sakanashiheart@icloud.com



#### 第5回地域セミナー オンライン(ZOOM)

「アルコール依存症を理解する・支える」  
令和5年11月25日(土)10:00～12:00(入室9:45)

- 演題:『飲酒とアルコール依存症の関連について』(仮)
- 講師:山口達也様 (株)山口達也代表取締役
- 意見交換、質疑応答

参加費は無料。どなたでも参加できます。

主催: 社会福祉法人致知会  
養護老人ホーム あそ上寿園

問合せ先: 〒869-2226 阿蘇市乙姫1600番地1  
Tel 0967-32-5501

ID: 823 6091 4795  
パスコード: 20231125

右のQRコードからも入れます。

