

## いつまでも「健口」で！

大きな口で笑う楽しみ食べる楽しみを



保健医療課 保健師  
大前 弥生

歯や口の状態が悪く、おいしい食事が楽しめないことは日々の生活の中で大変つらいことです。また、むし歯や歯周病は単なる「歯」だけの問題にとどまりません。胃腸障害や肩こり、頭痛、心臓や肝臓に炎症を起こすなど全身の病気の引き金となることもあります。

庄原市健康づくり計画では「1. いつまでも自分の歯でおいしくたべよう！」「2. 口の手入れを身につけよう！」を目標に掲げさまざまな取り組みを実施しています。

### めざせ8020運動

80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう。という運動

- 子どものころからむし歯を減らそう（1歳半・2歳・3歳児健康診査で歯科チェック）
- 子どものころからむし歯予防や歯周病予防を身につけよう（毎月8・18・28日は「歯」の日です。口の中をチェックしましょう）
- 硬いもの、歯ごたえのあるものを食べよう
- よくかむ習慣を身につけよう
- 効果的な歯の磨き方を身につけよう
- 糸ようじ、歯間ブラシなど補助清掃用具を使おう
- 年に1度は歯の健康診査を受けよう
- かかりつけ歯科医を持とう
- 歯の定期的な健康診査を受けよう

## 健口体操

毎日、食事をする前にお口の体操をしましょう。口の周りの筋肉を強めたり、唾液がしっかりとできるようになり食べ物が飲み込みやすくなります。



<http://sakura.canvas.ne.jp/spr/koba503/koba503/>  
河内でんたるハイジ学園 歯科衛生士考案・イラスト河内ハイジ

対象 平成22年4月1日～平成23年3月31日の間に満80歳に達する方で20本の歯を有する方

実施機関 広島県北部地区歯科衛生  
連絡協議会

本年度も8020  
達成者表彰事業が行われます。

調査期間 7月1日～8月31日の間  
に三次市・庄原市内の歯科医療機関  
で歯科健康診査を受診した方（料金は無料）

平成21年度  
8020運動達成者のみなさんです！

氏名	住所
富岡 玉枝	東城町三坂
細川 利雄	東城町三坂
田邊那智雄	東城町小奴可
松尾多津子	東城町小奴可
田辺 哲雄	東城町森
岩崎アサ子	東城町内堀
内藤 祐幸	東城町川東
段 文人	総領町稲草
宗久 勝美	庄原市中本町
湯野 久恵	庄原市高町
五刀 哲夫	庄原市春田町
藤川 恭一	庄原市市町
増原 環	庄原市西本町
永田八重子	比和町比和
富田 省三	比和町三河内
山本 卓代	比和町比和
加藤 武子	西城町入江
片倉 文雄	西城町油木

この方々を目標に、  
歯の健康を守りましょう！

敬称略