



2月15日に行われた口腔保健ボランティア養成講座

# 健康な歯で 豊かな人生を

保健医療課保健予防係 ☎0824-72-7074

## 8020運動達成者を表彰

昨年11月に、広島県北部地区歯科衛生生連絡協議会から、80歳で20本以上の自分の歯を保っている方が表彰されました。

市内の受賞者6人の中の一人、三村篤實さんの歯を健康に保つ秘けつを紹介します。三村さんは、40歳代にひどい歯槽膿漏に罹り、食べることもままならないくらい日々を過ごしていました。その時から、歯と歯茎の健康に関心

をもち、良いと聞いたあらゆる歯磨き素材を試し、ようやく今使っている歯磨き材にたどり着きました。

食後は爪楊枝で残渣物を取り除き、その後歯磨きももちろん、歯茎のマッサージも欠かさないそうです。食事も1口30〜50回はしっかり噛むことを心がけ、さらには歯科受診を定期的に行い、口中をチェックしてもらっていました。

### 市内の表彰者

- 新庄 敏孝(中本町)
- 三村 篤實(板橋町)
- 久保 正昭(一木町)
- 中島久仁枝(西城町)
- 安井 有三(西城町)
- 松島 伍朗(門田町)

その他の方々も、歯磨きを欠かさず、食事に気をつけ、タバコは吸わないなどの共通点がありました。

## しっかり「噛む」とは すごい！

虫歯ができる、急に歯が痛くなると困るから、抜いてしまったほうがいいという人があります。しかし、歯が欠けると噛む力は落ち、しっかり噛むことが難しくなります。しっかり噛むことがで  
きる歯を健康に保つことは、食生活を支える土台づくりであるといえます。その他にも、歯は話すことや顔の形などにも影響します。

### しっかり噛むことの利点

- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防止します。
- 視床下部から食欲を抑制するホルモンが分泌されます。
- 交感神経を刺激し、代謝が活発になり、消費エネルギーが増加します。
- 何でも食べる事ができることから、バランスの取れた食生活を送ることができ、生活習慣病予防、メタボリックシンドローム(内臓肥満症候群)を予防することができ  
ます。

## めざせ！8020

一本でも多く自分の歯を保ち、おいしく食事ができる毎を送りたいものです。

### 今日からあなたも、

- 食後は必ず歯を磨く。
- 自分にあった歯ブラシをつかう。
- 問食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂らない。
- 禁煙・減煙に努めましょう。(喫煙は歯周病の発生進行を早めるため)