11/8 いい歯の日

知っていますか？

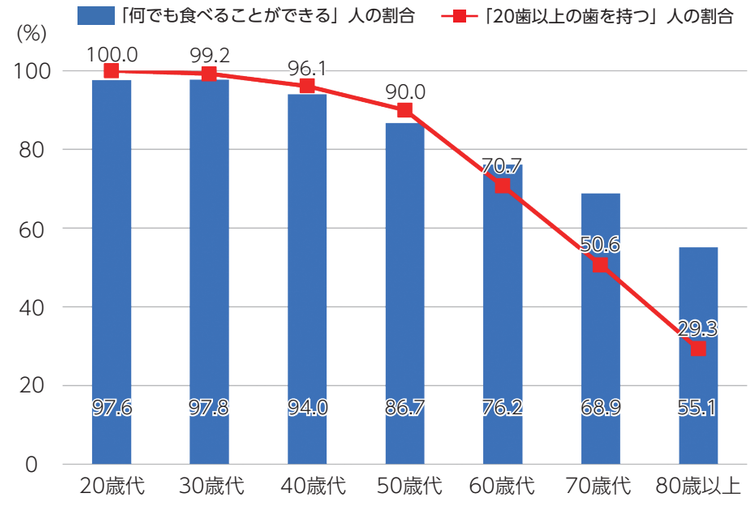
歯を残すことの大切さについて



参考：公益財団法人8020推進財団「いい歯いきいきめざそう8020目分の歯を保っていつも歯っぴー」、岩手県口腔保健支援センター健口情報シリーズVol.21歯科検診を受けよう2026年７月発行

生涯にわたって、食べたいものが食べられる生活を送るためには、自分の歯を残すことがとても重要となります。

右のグラフは20歳以上の「何でも食べることができる」人と「20歯以上の歯を持つ」人の割合を示しています。いずれの人の割合も60歳代から大きく減少し「20歯以上の歯を持つ」人の割合が低くなるほど、「何でも食べることができる」人の割合も低下しています。



出典：平成29年国民健康・栄養調査報告 結果の概要

80歳になっても自分の歯を20本以上保つために「8020運動」に取り組みましょう

8020運動は「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いが込められています。万が一、80歳になる前に歯が20本未満になっても、入れ歯や残った歯のケアなどを続けることで、よく噛むことができます。

▶毎日の正しいセルフケア

・毎日の歯磨きを丁寧に行う。

・歯ブラシでは除去できない歯と歯の間の汚れを、フロスや歯間ブラシで歯垢（プラーク）を落とす。

▶定期的な歯科健診

・健診は自分の歯の状態を知ることができます。セルフケアでは落とせない汚れを除去できます。

▶むし歯や歯周病の予防と治療

・歯を失う大きな原因であるむし歯や歯周病を早めに治療し、予防する。

「8020つよい歯大賞」８年度は４人を表彰

町では毎年、80歳で歯の残存本数が20本以上の人を表彰する「8020つよい歯大賞」を行っています。

８年度の表彰式は、10月10日の福祉と健康のつどいで行われ、觸澤義美副町長から４人に表彰状が授与されました。觸澤副町長は「日頃の健康づくりを振り返り安心して暮らせる地域社会について共に考えていきたい」とあいさつし、受賞者を称えました。



▲觸澤副町長（中央）と受賞者の皆さん（左から）鈴木義孝さん、鈴木榮一さん、延足ハルさん、長岡功さん

子育て世帯に出産祝金を交付
元気で健やかな子育てを支援



◀鈴木町長（手前）から祝金を受け取る竹花さん

出産祝金交付式が10月２日、くずま～る会議室で行われ、鈴木重男町長から１組の家族に祝金が手渡されました。

鈴木町長は「町の支援制度を活用しながら、元気で健やかな子育てをしていただきたい」とあいさつ。交付を受けた竹花光紀さん（新町）は「子育て世代への町の温かい支援を大変ありがたく感じている。人口減少が進む中で、子どもたちの笑顔が葛巻町の明るい未来につながっていくと信じている。これからも地域の皆さんに見守られながら、家族で楽しく子育てをしていきたい」と今後の子育ての充実化に期待を寄せていました。

第43回福祉と健康のつどい
健康へのヒントを見つける機会に



◀高性能の測定機器を体験する参加者

第43回福祉と健康のつどいが10月10日と11日の２日間、まき×まきホールで行われました。

自身の健康状態や日頃の健康づくりの取り組みを見直す機会となった本イベントでは、各種相談コーナーをはじめ、岩手県立大学のぽむっこくらぶによるキッズ広場などが設けられ、来場者は各コーナーに興味津々。健康度合いや運動機能などを測定できる健康チェックコーナーで、歩行年齢を測定した80歳代の参加者は「実年齢よりも若い年齢の測定結果が出てうれしかった。足裏バランスがあまり良くなかったので、日頃の運動などで見直したい」と測定結果に一喜一憂しました。



講話と運動で楽しく学びましょう

骨粗しょう症 検診事後指導会を開催します

▶日時　11月30日㈪　13:30～15:30

▶場所　くずま～る ２階 まき×まきホール

▶内容　①講話「骨粗しょう症とは」
※講師　葛巻病院 伊藤 達朗 院長
②検診結果の説明
③運動指導士による運動実技
④栄養講話「骨太おすすめメニュー」

▶持ち物　筆記用具、ニコちゃんカード、健康・介護予防手帳（持っている人）

▶申し込み

骨粗しょう症検診の受診の有無に限らず申し込めます。11月20日㈭までに健康福祉課へお申し込みください。

問健康福祉課☎65-8991



歯やお口の健康に関する相談

無料の電話相談 イイ歯デーテレホン相談を実施

県保険医協会歯科部会では、歯科に関するお悩みを解消するイイ歯デーテレホン相談を実施します。

▶受付日時

11月９日㈰　10:00～19:00

※相談を受け付け後、19:00以降に折り返し協会歯科医師より電話にて回答します。

▶受付内容

歯もしくはお口に関する悩み

▶その他

相談無料ですが、相談受付時の通話料は相談者の負担となります。

問県保険医協会歯科部会イイ歯デーテレホン相談係
☎019-651-7341