

計画のキャッチフレーズ
「がんばるあなたに健康長生き」
『歯の健康』
 ～ 8020の達成 ～



最初の歯がむし歯になると、その後にはえる永久歯もむし歯になりやすくなります。

● **子どもの歯**

☆母子手帳交付時、マタニティ教室時に歯科指導を実施します。

事、喫煙などの生活習慣が赤ちゃんの歯に大きく影響します。「健康な口でしようぶなお口をプレゼント！」



お母さんの食事中に、お母さんのお腹の中にいるときに作られます。

● **赤ちゃんの歯**

どの年代においても、健康な歯をつくるための正しい知識、口腔ケアを身に付けましょう。

食べる喜び 会話できる楽しみ

お父さん、お母さんは、子どもの歯がはえてきたら、1日1度は必ず口のなかを見る習慣をつけましょう。
 子どもの口を守るのは、お父さんお母さんの責任です！

☆乳幼児健診時に歯科健診を実施します。1歳6カ月児健診時には、2回分の無料のフッ素塗布券を配布します。

● **大人の歯**



歯を守るには、毎日の口腔ケアが大切です。正しい歯磨き習慣を身につけ、1日3回の歯磨き習慣を作りましょう。

また、痛みや異常を感じなくても年に1度は**歯科健診**を受け、専門家のケアを受けましょう。
 ☆成人歯科健診を実施します。



▲ず〜っと自分の歯でいようね

☆ **高齢者を対象にお口の健康教**

歯は、食べたり、話したりするためになくてはならないものです。いくつになっても自分の歯でおいしく食べ、家族や友人と楽しく話をし、生きがいのある毎日を送りましょう。



● **高齢者の歯**

「8020（ハチマルニイマル）」という言葉を知っていますか？
 これは、80歳で自分の歯を20本以上持つというお口の健康目標です。

ハチマルニイマル

やったね!



8020 達成!

日本歯科医師会では、「80歳で20本の歯を残そう」を生涯の健康目標とし、80歳で20本以上自分の歯がある方を募集しています。(今年度の募集は終了しました)
 このほど、村からも2人の方が応募し、見事「8020（ハチマルニイマル）」達成者として認定されました。



おふたりに伺いました

自分の歯を保つ秘訣は何ですか?

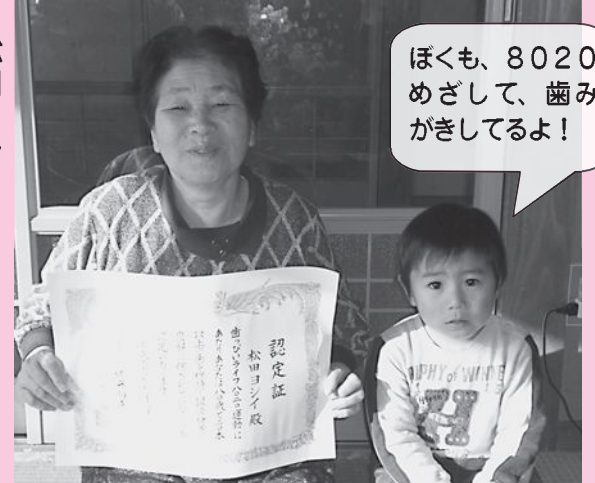
「好き嫌いせずによく噛むことです」

「毎日歯みがきをすることです」



大東キミノさん 82歳(宮内)

キミノさんは、自分の歯が28本あります。80歳を過ぎた今でも、硬いものでも何でも食べることができるそうです。



松田ヨシイさん 81歳(深谷)

ヨシイさんは子どもの頃から歯磨きをしており、25本の自分の歯があります。現在も朝晩2回の歯磨きを欠かしたことがないそうです。

ほくも、8020めざして、歯みがきしてるよ!



▲「生麦 生米 生卵…」早口ことばもお口の体操に

実施中

『お口の健康教室』

生活機能検査を受診した結果、口腔機能に衰えがある方を対象に、10月から「お口の健康教室」を実施しています。これまでに、飯樋町集会所と公民館を会場に行われ、合わせて15人が参加し、義歯の手入れの方法や口腔体操など口の大切さを楽しく学びました。参加者からは、「口があまり渴かなくなった」などうれしい声があがっています。