



8020 達成者紹介 ～2回にわけて広報でご紹介します～



今年も山都町の8020(80歳以上で20本以上の自分の歯を保っている)達成者を1月～2月にかけて調べてみました。主に昭和8年～9年生まれの方々に歯の保有状況をお尋ねし、該当する可能性のある方には歯科医院で歯科健診を受けていただきました。

その結果、今回44名の方が新たに8020に該当することがわかりました。そのうち38名の方を2回にわけて広報に掲載しご紹介したいと思います。まだお近くに8020該当の方がおられましたらご連絡ください。(連絡先：健康福祉課健康づくり係 Tel.72-1295)



⑬小野 国武 栄子さん(83歳)

【歯が残せた理由】

- ・歯磨きは子どもの頃からやっていた。今は朝と夜に磨いている。
- ・イリコやいわしなどの魚類をよく食べていた。



⑬金内 和田 巨之さん(81歳)

【歯が残せた理由】

- ・堅いものが好きで食べていた。干し大根のかめ漬けなどが好きで食べている。
- ・40年以上玄米ご飯を食べている。



⑩城平 田中 幸雄さん(81歳)

【歯が残せた理由】

- ・親からの遺伝だろう。父親も1本治療したのみで、91歳まで長生きした。息子や孫もむし歯はあまり無い。
- ・自分も歯の治療はしたことがなく、歯石をとりに歯医者に行っただけである。



⑬浜町 北田 健子さん(90歳)

【歯が残せた理由】

- ・遺伝かな。子どもや兄弟も歯が強い。食後は必ず歯磨きをする。
- ・おやつなどは特になかった。空腹時はおにぎり 手作り饅頭を食べていた。



⑭金内 和田 ユイ子さん(80歳)

【歯が残せた理由】

- ・忙しくてあまり歯に気をつけてはいなかったが、兄弟もみんな歯が丈夫です。
- ・昔は歯ブラシがなかったので植物の茎でみんな歯を磨いていました。
- ・むし歯になったらすぐに治療をしました。



⑪菅 松田 ツムさん(81歳)

【歯が残せた理由】

- ・子どもの頃から歯磨きはしていた。小魚類を母親からよく食べさせてくれた。
- ・子どもの頃は福岡に住んでいたので大豆ごはんを食べていた。



⑯田小野 西田 豊さん(83歳)

【歯が残せた理由】

- ・イリコなどをよく食べていた。
- ・歯磨きは朝、昼、晩 3回磨く。歯磨き粉をつけないで歯を磨くこともある
- ・特に意識しなくていい位、歯は丈夫!



⑮下馬尾 井手 止子さん(89歳)

【歯が残せた理由】

- ・昔から歯医者に行くことはほとんど無かった。
- ・食事はバランスよくとる。牛乳は毎日200CCのむ。麦ご飯110gを毎日計って食べている。



⑫千滝 今村 芳子さん(88歳)

【歯が残せた理由】

- ・1日4回 起床時、毎食後必ず歯を磨きます。外食の時も携帯歯ブラシを持って行きます。
- ・少し痛みがあったり何か症状がある時はすぐに歯科受診してきた。



⑦小中竹 佐藤 満さん(88歳)

【歯が残せた理由】

- ・子どもの頃に甘いものを口にしたことが無かった。饅頭さえも食べなかった。
- ・味噌汁のだしがイリコで、小魚を意識して食べた。



④米生 大塚 則行さん(83歳)

【歯が残せた理由】

- ・血統だろう。父親の歯も丈夫だった。歯磨きは2日に1回甘いもの、チョコレートなどを食べていない。



①緑川 高橋 喜代子さん(81歳)

【歯が残せた理由】

- ・親に似て歯が丈夫だと思う
- ・母親も8020で101歳まで生きられた。
- ・歯は朝起きてすぐに磨き、それ以外は磨いていない。



⑧川口 石原 義光さん(83歳)

【歯が残せた理由】

- ・もともと良いからだと思う。母親も歯が強かったようだ。
- ・間食は昔も今もしない。



⑤郷野原 大濱 ヒトエさん(86歳)

【歯が残せた理由】

- ・親ゆずりだろう。父親も歯が強かった。父親も歯磨きしていた。わらに灰をつけて歯磨きをしていたのを覚えている。



②尾野尻 佐藤 アツ子さん(81歳)

【歯が残せた理由】

- ・若いときに甘いものを食べさせられていない。おやつはカライモや芋だった。
- ・1日2～3回磨く。歯磨き粉よりも、塩で磨く方が多い。



⑨鶴ヶ田 日高ユミ子さん(84歳)

【歯が残せた理由】

- ・もともと歯が丈夫なんだと思う。歯磨きは2日に1回しかない。野菜も食べるが、甘いものも食べる。



⑥郷野原 大濱 光昭さん(86歳)

【歯が残せた理由】

- ・朝御飯前に歯磨きをしている。おやつなんて、めったになかった。ニッケ玉ぐらいいっただろう。
- ・ひ孫の寝る前の仕上げ磨きをしている。歯磨きをすることが大事だと思う。



③仮屋 増田 美代子さん(81歳)

【歯が残せた理由】

- ・三食米を食べるから、子どもの頃は甘いものは無かった。
- ・パンじゃだめだと思うので、子どもにもお菓子(パン)を食べさせないでお米を食べさせてほしい。