

保健センターだより

8020 達成者紹介 ～2回目～

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)達成者の紹介を先月に引き続きご紹介します。
(連絡先：健康福祉課健康づくり係 Tel72-1295)



⑯島木 池田 昭子さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・ばあちゃんに育てられたので甘い物は無かった
・子どもの頃はあまり歯みがきしていない。
・子どもの頃は朝1回しかみがきしていなかったが大人になって朝、夜の2回みがきようになった。



⑮田小野 成瀬 繁二さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・家族はみんな歯が弱い。歯みがきは硬い歯ブラシを使っていた。
・戦時中なので粗食だった。米もいも粥などが多かった。



⑪東竹原 矢津田 昭さん(86歳)
【歯が残せた理由】
・小さい頃よりお菓子は食べなかった。
・家が精米所をしていたので、お菓子や砂糖など頂きものがあつたので不自由したことが無い。
・間食をしない、ご飯は毎回1杯のみ。



⑦玉目 春日 武士さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・1日4回歯をみがいている。
・昔は一里玉、ペロペロ、落花生などを食べていた。他にはあまり無かった。自然の柿、梨、柚子、ずぐし柿(完熟した柿)などを食べていた。



⑳田吉 後藤 晴生さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・魚の骨まで食べる。
・11人兄弟で子どもの頃は粗食だった。卵が貴重だった。



⑯入佐 八本 宣人さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・歯みがき粉がいい。愛用している。
・5年前から3ヶ月ごとに歯科医院で歯のクリーニングを行っている。



⑫浜町 山本 智代子さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・1日4回歯みがき。
・母が歯が強かった。歯医者には必ず行っていた。
・偏食なく何でもおいしく食べられる。
・戦前はいも類、だご類が多かった。今も。



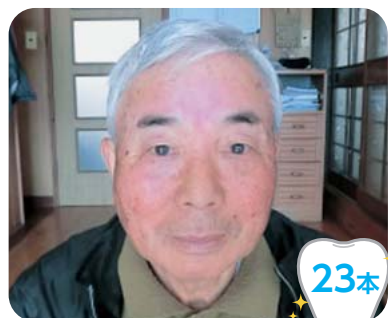
⑧米迫 惣川 廣子さん(80歳)
【歯が残せた理由】
・甘いものは珍しかった。
・魚も頭から食べていた。
・何でもおいしく食べることが出来ます。



④二瀬本 佐藤 康則さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・昔からよく魚を食べていた。
・カライモ、つるし柿、一里玉を食べていた。
・今でも牛の世話現役です。



①菅尾 岩下 誠策さん(89歳)
【歯が残せた理由】
・昔から硬いものをよく食べていた。
・兵隊に行っていた時にも、歯がきれいとい人から言われていた。
・歯みがきは夜に必ず行っている。



⑪入佐 宮本 敬司さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・朝夜の歯みがき、食後にうがい、寝る前にはお茶でうがいをしています。
・自家製のパンをつくり、甘い物は食べていない。



⑰万坂 小野 卓夫さん(82歳)
【歯が残せた理由】
・特別歯の手入れをしているわけではない。
・硬い食べ物が好きで、兄弟も歯が強い。



⑬原 吉本 又治郎さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・あまり歯みがきもしていなかったが、家族で歯が悪いという人がいなかった。
・もともと歯が強かったため、イワシなど、魚も骨から食べていた。



⑨伊勢 嶋田 弘長さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・若い頃より塩歯みがき剤を使用している。
・1日3回食後 歯をみがいている。
・一人っ子だったので贅沢をさせてもらった。よく食べていたものは、柿、梨、アケビ、山栗など。



⑤馬見原 佐藤 利吉さん(80歳)
【歯が残せた理由】
・歯の質が良かったのかな。若い時は朝食後の歯みがき1回だけだった。平成13年に入院を経験して朝、朝食後、昼食後夕食後の4回みがきようになった。
・昔は甘いものが無かった。



②柳 古澤 六男さん(86歳)
【歯が残せた理由】
・甘いものをあまり食べないからかな。
・戦時中でお菓子はあまり食べなかった。欲しいとも思わなかった。



⑫男成 本田 俊子さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・夜寝る前に必ず歯をみがく。
・昔から何でも食べていた。



⑱菅 井上 省三さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・子どものころ、粗食だった。50歳くらいまで甘い物は食べていなかった。
・兄弟も歯は残っており歯の質が良い。
・歯みがきはたまに。



⑭金内 和田 セツ子さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・5歳ごろ、むし歯になっていたため、母が塩をつかって指で歯をみがいてくれた。
・甘いものはあまり無かった。学校から帰ってきて、いも、とうきびさつまいもを食べていた。



⑩高辻 木實 初好さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・歯みがきは1日2回朝食前と就寝前に行っている。
・遺伝かな、もともとの歯の質が良かったのか、子どもの頃は歯みがきはしていなかった。



⑥長崎 坂本 晃さん(86歳)
【歯が残せた理由】
・歯みがきは夜に必ず1回している。毎食後は必ず、歯間ブラシとフロスを使用している。
・味噌汁のだしをとったイリコも全部食べる。



③馬見原 高橋 敬子さん(81歳)
【歯が残せた理由】
・父が歯が丈夫だったので遺伝かな。
・歯みがきはよくしていたと思う。
・定期的に歯科医院を受診している。