

# あなたの歯、 お手入れしてあげていますか？

今月は、10月7日に開かれた「きままにスポーツ健康フェスタ」で「親子でよい歯」※1と「8020」の表彰※2を受けた人の、日頃のお口のケアなどについて紹介します。

※1…町の3歳児健診で親子ともにむし歯がゼロだった親子

※2…町の無料歯科健診を受けた80歳以上の人で20本以上自分の歯をもっている人

## 親子でよい歯の表彰

えぐちあさ  
江口亜咲ちゃん  
あやこ  
亜矢子さん 親子  
(惣領1町内)



たひらさや  
田平紗也ちゃん  
あつし  
篤史さん 親子  
(広島3町内)

やまうらな  
山浦奈緒ちゃん  
しのぶさん 親子  
(安永4町内)



Q 日頃、子どもさんの歯について気をつけていることは？

- A
- ・甘い食べ物や飲み物はできるだけ控えている。また食べた後は、お茶を飲ませている。
  - ・歯が生えてすぐに仕上げ磨きを始めたので、嫌がらずに歯みがきをさせてくれるし、今では自分から「歯みがきは？」と言ってくるようになった。
  - ・むし歯予防に、定期的にフッ素塗布をしたり、キシリトール100%チョコレートやキシリトール入りタブレットを利用している。

Q 表彰を受けての感想

- A
- ・子どもにとって初めての公の場での表彰だったのでとてもうれしかった。本人もうれしくて、幼稚園でお友達の前で発表したそうです。
  - ・3年後の下の子の時も受賞できるように今まで以上にお手入れを頑張ろう！と思った。
  - ・お隣で、8020の表彰を受けられている人を見て「次にめざすのはこれだ！死ぬまで自分の歯で食べたいな！」と思った。

**訂正とお詫び** 11月号の中でお薬手帳の記録料金が「10～50円程度かかります」と記載がありますが、実際は薬局で必ず支払う項目「薬剤服用歴管理指導料」の中に入っています。以上訂正してお詫び申し上げます。

## 「8020」表彰



すもとよしひろ  
壽本良博さん  
(惣領3町内)



やましたまさつぎ  
山下正月さん  
(辻の城団地)



もりかわながき  
森川長喜さん  
(惣領1町内)



にしやまえみこ  
西山恵美子さん  
(木崎)

Q 日頃気をつけていることは？

- A
- ・毎食後、歯みがきと歯ぐきみがきをしている。
  - ・うがいもしっかりして、舌のケアもしている。
  - ・定期的に歯科健診に通っている。

Q 自分の歯で食べられて、よかったな！と思うことは？

- A
- ・硬いものも含めて、好き嫌いなしのバランスの良い食生活ができていたこと。
  - ・奥さんの手料理がおいしく食べられること。
  - ・魚を骨ごと食べられる。胃も丈夫で便秘もしない。

Q 表彰をうけての感想

- A
- ・賞状をいただくのは、卒業証書以来。ここまで、長生きできて良かった。感謝の気持ちでいっぱい。
  - ・子どもの頃「歯みがきは大事」と言ってくれた父親に感謝。

### 今回のインタビューを終えて…

8020表彰を受けられた人の中には、以前娘さんと親子で歯の表彰を受けられた人もいて驚きました。

今回、親子で受賞された子どもさんは、次はお母さんになって、お父さんお母さんは80歳になって2度目の表彰を目指してください。