



めざせ！ あなたも8020

「8020 運動」とは、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上残そう」という運動です。町では平成 17 年度から 8020 運動を推進し、表彰を行っています。

10 月 13 日に開催された「きままにスポーツ健康フェスタ」で、「8020」の表彰を受けた人たちをご紹介します。

Q：自分の歯でよかったなあと思うことは？

- A：
- ・若い時と同じように、今でも固いものが良かくめる。家族が「漬物をかむ音がいいね」と言います。
 - ・食べ物が美味しいことは、体の健康につながる。
 - ・固いものが美味しく食べられる。やっぱり味が違う。
 - ・小さい頃から今までよく魚を食べている。骨までしっかり食べてます。

Q：日頃気をつけていることは？

- A：
- ・1 日 3 回歯みがきをしている。
 - ・旅行や外出先でも必ず歯ブラシを持って行って、食べたら磨くようにしています。
 - ・定期的に歯科医院へ歯石取りに行っている。
 - ・日頃から、歯間ブラシを使っている。
 - ・夜歯みがきをしたら、何も食べない。
 - ・食事に気をつけている（1 日 30 品）。朝から 10 品以上取るように心がけている。

Q：表彰を受けての感想

- A：
- ・お友達から表彰についてのお祝いを言われた。とてもうれしかった。
 - ・生まれて初めて表彰状をもらいました。嬉しいです。
 - ・嬉しかった。先祖のおかげ。両親に感謝します。
 - ・とても光栄です。
 - ・歯みがきを日々継続してきたことが結果につながったかな、と思います。



今回のインタビューを終えて…

今回 15 人が表彰を受けましたが、みなさんお元気で笑顔がとても素敵、というのが一番の印象でした。

「8020 表彰が始まった時から、自分も目標としていた」という表彰者もいて、歯の健康に対する関心の高さが伺えました。