

# すこやかたより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

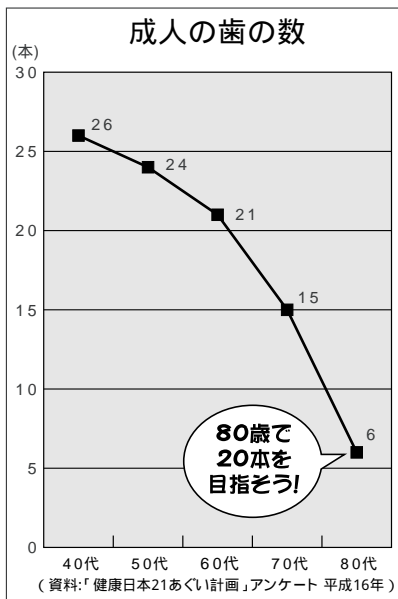
## めざせ!

はち まる にい まる  
“ 8 0 2 0 ”

みなさんは、「8020運動」を知っていますか。これは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という厚生労働省が推進している運動のことです。自分の歯が20本以上残っていれば、自由に何でも食べられると考えられています。

成人の歯の数は、<sup>おやしらず</sup>親不知を含めて32本。80歳になると6本程度しか残っていません。(下図参照)

80歳までに、26本も歯が抜けて



しまうこととなります。

歯は、年齢を重ねたから抜けるのではありません。歯が抜けてしまう大きな原因は、虫歯や歯周病です。

8020を達成するためには、日ごろの丁寧な歯みがきや正しい生活習慣で、虫歯や歯周病を予防することが大切です。

皆さんは、歯にやさしい生活をしていますか。「歯の健康づくり得点」でチェックしてみましょう。

歯の病気は自覚症状がなく、自分で見つけることが困難です。年に一度は歯科健診を受け、8020を達成しましょう。

### 歯の健康づくり得点

項目	はい	いいえ
歯ぐきをはれることがありますか。	0	4
歯がしみることはありますか。	0	3
趣味がありますか。	3	0
間食をよくしますか。	0	3
かかりつけの歯医者はありますか。	2	0
歯の治療は早めに行うようにしていますか。	1	0
歯ぐきから血が出ることはありますか。	0	1
歯磨きを1日2回以上していますか。	1	0
自分の歯ブラシがありますか。	1	0
たばこを吸いますか。	0	1
合計		点

- 10点以下.....歯にとって問題があります。歯医者のアドバイスを受け、生活習慣を見直しましょう。
- 11~15点以下.....歯にとって問題が起きやすくなっています。生活習慣を見直し健康な歯を守りましょう。
- 16点以上.....歯にとって良い生活をしていて、歯も健康です。

### 6月4日(日)は保健センターへ

保健センターでは、次のとおり「むし歯予防デー」を開催します。ぜひ家族連れでお越しください。

日時 6月4日(日)  
午前9時半~午前11時半  
場所 保健センター  
内容 歯科健診(大人、子ども)  
フッ素塗布(子ども)

### H I V検査普及週間

6月1日から7日までH I V検査普及週間です。

H I V感染者・エイズ患者新規報告数は、依然として増加傾向にあり予断を許さない状況となってきました。エイズの治療は早期発見が必要不可欠です。心当たりのある方はH I V(エイズ)検査を受けましょう。

H I V検査普及週間中の6月7日(水)午後1時から午後7時までエイズ検査を半田保健所で実施します。

問い合わせ先  
保健所総合相談窓口  
☎(24)4699

## 8020表彰をします

申し込み・問い合わせ先

満80歳以上で20本以上自分の歯がある方を募集しています。

募集期間 5月1日(月)~6月30日(金)

対象者 昭和2年3月31日以前に生まれた方

ただし、すでに表彰された方は除きます。

歯科医院	住所	電話番号
石橋歯科医院	阿久比町宮津字名師15-1	(48)8008
稲葉歯科医院	阿久比町福住字平野21-1	(48)0262
クローバーこども歯科	阿久比町棕岡字唐松3-3	(48)9608
関歯科医院	阿久比町卯坂字小谷103	(48)6060
竹内歯科医院	阿久比町草木字花吹21	(48)9939
中村歯科医院	阿久比町福住字高根台11-7	(48)4139
ひがし台歯科医院	阿久比町板山字東台21-2	(48)4601
やなぎその歯科	阿久比町阿久比字宮後32	(48)8565
若子歯科	阿久比町卯坂字古見堂66-1	(48)7234