



今月の保健師
岡田 彩子 さん

「8020運動とは」

「80歳で20本以上の歯を保つ」という運動を日本歯科医師会が1989年に呼びかけ開始しています。運動が開始された当初は、10人に1人にも満たない状況でしたが、現在は2人に1人が20本以上保有しているという結果になりました。

11月8日は「いい歯の日」です。今年度40歳・50歳・60歳の方は、歯周疾患検診を無料クーポンで受けていただいたでしょうか？無料で受けられるのは10年に1回なので、この機会を逃さずに受診してください。

「意識していれば気づきやすい、口腔疾患」

内科的な疾患は、目に見えず自分では気づきにくいですが、口腔疾患は目に見えやすく、自分で気づきやすいのが特徴としてあります。しかし、「歯医者は歯が痛くなってから受診する」というイメージがありませんか？その状況になると、治療が長くなることも考えられます。初期の虫歯や歯周病など気づけないものもあるので、年に1回予防的に歯科検診をお勧めしています。

なぜ8020かというと、自分の歯が20本あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、食事を美味しく食べることができるようになります。美味しい物を食べるとは日常の意欲にもなり、歯があることで、お話しができて、認知機能の低下を防いでくれることも考えられます。

「歯を失う原因1位は…？」

歯を失う原因の1位は虫歯ではなく、歯周病です。

また、歯周病と糖尿病の関係は密接で、歯周病の治療前と治療開始6か月後を比較すると、HbA1cが平均0.4%（1〜2カ月の血糖の平均の値）低下したという事が判明しています。（平成18年〜20年度厚生労働省科学研究所医科の令和6年度診療報酬改定で、

「生活習慣管理料」の算定要件に「糖尿病患者について、歯周病の診断と治療のため歯科受診の推奨を行うこと」とあり、糖尿病の方が、歯周病の治療をするのは常識になってきました。

歯の健康を守ることは、全身の健康にもつながっていきます。80歳まで20本の歯を守ることは、健康寿命の延伸にもつながります。

「0歳から8020運動」

乳幼児期は虫歯を予防するのはもちろんですが、最近では食べる、話すなどの口の機能が十分に発達していない状態を指す「口腔機能発達不全症」についても注目を浴びています。例えば、発音が悪い、口呼吸、口がぽかんと開いている、お茶や水で流し込んで食べる、よだれを垂らすなど、心あたりがあることはありませんか？8020を達成するには、健全な口腔機能の発達が不可欠になってきます。

「歯ピカ表彰を実施」

10月5日、子どもフェスティバル開催前に、昨年度の3歳児歯科健診で虫歯のなかったお子さんへ歯ピカ表彰を実施しました！8020のために、幼

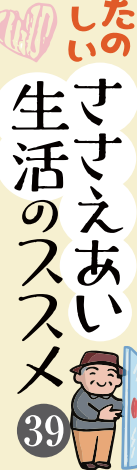
少期からの虫歯予防も大切です！表彰されたお子さんの頑張りはもちろん、保護者の方の毎日の仕上げ磨きの賜物です。お子さんの年齢が上がると、つれて、むし歯も多くなってくるので、これから仕上げ磨きの継続をお願いします。



表彰されたみなさん

口腔の健康のことについて、気になった健康子ども健康推進係までご相談ください。

「地域支えあい推進会議」便り



今回は、毎日町内で起きている、素敵なお話を紹介します。Cさんは数年前から歩く時に杖を使うようになり、すると、町中の様々な「使いづらさ」が見えてくるように。

特に「引いて開けるタイプのドア」は、身軽に動けない人には使いづらいもの。Cさんも困りますし、人と一緒にいる時には開けてもらってもあります。そこで、Cさんは自分がドアボーイになろう！と考えました。毎日買い物に出かけたら、自分の後に入りする人のためにちよつとの間、ドアを押さえて開けておくのです。Cさんにドアを押さえてもらった人とは、自然に笑顔が交わされます。私が素敵だと思ふのは、Cさんはその時々で「開けてもらおう側」と「開けておく側」を行き来しているところ。できることをできる時には無理なくやってみる。支えあいとはまさにこんな姿をしているのではないかと思います。

今日もCさんはドアを開けてくれていたかな？

地域支えあい推進員 藤原直美

（生活支援コーディネーター）

□問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎482・2921（課直通 まで）

サークルの紹介美留和地区

こんにちは。地域包括支援センターです。今回は美留和地区で介護予防活動を行うサークルをご紹介します。

- 参加対象：美留和地区の方
- 開催場所：美留和会館

美留和いきいき百歳体操の会 毎週火曜日 週1回 時間：10時～11時

昨年からはまったばかりの新しいサークルです。今年からふまねっと運動も月1回行っています。



いきいき百歳体操やっています！



美留和サロン 偶数月 1回 時間：10時～12時30分

軽スポーツや脳トレ、コンサートの開催やバス遠足の企画の他、お昼ご飯をみんなで食べます。送迎対応もできますよ。美留和地区在住の方なら大人も子どもも参加できます。



ミニコンサート開催



ゲームで脳トレ

美留和地区在住の方で興味がある方や参加したい方など、福祉課地域包括支援係まで、お気軽にご連絡ください。

問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎482 - 2921