

# 健康が ライフ

## 11月8日は‘いい歯の日’

### 「8020歯を守ろう！」



地域福祉センターほのか  
木根 保健師

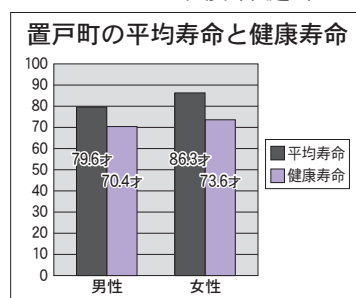
北海道では、11月8日～14日の7日間を「歯・口腔の健康づくり8020推進週間」と位置づけ、一生自分の歯で食べられる歯と口腔の健康づくりをすすめています。置戸町においても、歯の健康づくりは豊かな生活を送るために不可欠と考え、「置戸町げんきアップ21」では「8020歯を守ろう！」を提唱しています。

#### 【8020】とは

- 80…平均寿命
- 20…ものを噛むのに必要な歯の本数

- 歯の本数が少ない人ほど病気になりやすい？  
研究データによると、残っている歯の本数が少ないほど、糖尿病や脳血管疾患になりやすく、その治療にかかる医療費も高くなるといわれています。
- 歯を失う原因は「むし歯」と「歯周病」  
一般的に40歳代で歯を失う人が増え始め、60歳代で入れ歯になる人が急増します。歯を失うことは骨粗しょう症や低栄養にもつながります。歯を残すことが健康寿命（自立して健康に生活できる期間）を延ばすことにつながります。

グラフのとおり、置戸町では男女とも健康寿命と平均寿命の間に10年前後の差があります。これは、介護などが必要な期間が10年以上続くことを意味しています。いい歯を残して、健康寿命を延ばしましょう。



厚生労働省健康寿命プログラムより算出

#### ●8020を実現するために

歯みがきと歯間清掃が効果的です。歯周病や歯肉炎は歯と歯の間に起こりやすく、歯ブラシに加え、歯間ブラシを使うことが予防効果を高めます。最近では子どもの歯周病も増えてきています。将来の歯周病予防のためにも、子どものころから糸ようじ等を使うことをお勧めします。

地域福祉センターほのかでは、世代に合わせた歯科指導や歯科検診を行っています。歯の健康づくりに興味のある方、心配のある方はぜひご利用、ご相談ください。(☎52-3333)

#### 編集後記

○道産子4人が集結し、北のまちから新しい伝統音楽を発信し続けるEzo'n (エゾン)。国内はもとより世界を視野に頑張る若手バンドからこれからも目が離せません。  
○2日間をかけ10コース90ホールを回る「おけとウルトラパークゴルフ大会」。わずか239打(トータル91アンダーパー!)で競技を終えてしまう優勝者の腕前も、まさにウルトラ級です。 (Ⓞ)

#### 人の動き

- 世帯数 1,567 世帯 (+ 1 世帯)
- 人 □ 3,312 人 (- 5 人)
- 男1,553人(- 1人) 女1,759人(- 4人)

平成24年9月30日現在( )内は8月末比

#### 喜びと悲しみ(敬称略)

##### ■ご結婚おめでとうございます

- 水野 将貴・五十嵐麻純 宮下 9/12
- 加藤 晃章・丹野亜由美 安住 10/1

##### ■お悔やみ申し上げます

- 大西 徳次 82歳 拓殖 9/21
- 齊藤トシ子 87歳 勝山第一 9/25
- 安田 清 64歳 拓殖 10/2