



保健福祉  
センターだより



## 2005年度 「8020運動」受賞者決まる!!

「80歳になっても20本以上 自分の歯を保つこと」を目指す8020運動は、一生自分の歯で、楽しい食生活と、健康な日常生活を送ることを目標に提唱されています。

府中・神石地区歯科衛生連絡協議会では、今年度8月1日(月)～9月30日(金)の間、町内各歯科医院で「8020達成者表彰」に伴う健診を行いました。受賞された方々は次のとおりです。(敬称略)

### 油木地区

内 藤 逸 夫 (東油木)  
栗 崎 隆 士 (城山)  
細 川 昌 子 (仙貴西)

### 豊松地区

藤 井 輝 夫 (有木)  
中 間 治 郎 (笹尾)

### 神石地区

城 山 喆 士 (牧)  
秋 中 薫 登 (相渡)  
横 尾 次 郎 (草木)  
瀬 尾 ヤエ子 (永野)  
苅 山 博 之 (高光)

### 三和地区

上 原 頼 幸 (高畠)  
山 内 キミコ (時安)  
前 原 勝 志 (小畠)  
久 吉 只 江 (小畠)  
廣 田 ミヤコ (楯状)  
瀬 尾 房 夫 (上)

## 健康な歯と歯ぐきを保つためのポイント

### 1. きちんと磨きましょう

磨いていることと磨けていることは違います。

歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目など汚れの残りやすい場所がありますので、歯間ブラシやデンタルクロス等を使って、きちんと汚れを落とすことが大切です。

正しい歯の磨き方の指導を受けると、より効果的です。



### 2. 定期的に歯の健診を受けましょう

定期的に歯の健診を受け、歯を失う原因となる虫歯や、歯周病を早期に発見し、早期に治療を受けるように心がけましょう。

また、気軽に相談のってくれたり、指導をしてくれる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

