

# 自分の歯でおいしく食べよう

成人の歯は28本（親知らずを含む32本）です。40歳を過ぎるころから減り始め、70歳を超えると20本前後に、80歳では15本程度になります。

食は健康の源。自分の歯でよく噛んでおいしく食べたいものです。

## 8020（ハチマルニイマル）運動とは

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。歯が20本以上あれば食生活を満足に送ることができ、健康寿命を延ばすことにつながります。

平成28年の歯科疾患実態調査では、8020を達成した人の割合が前回調査の40.2%から51.2%に増加し、過去最高となりました。2人に1人以上が達成したことになります。「歯」に対する意識の高まりがうかがえます。

## なぜ歯は抜けるの？

「高齢になると歯が抜けて入れ歯になる」というイメージはありませんか。確かに年齢を重ねると歯が抜ける人が多くなりますが、老化現象ばかりとは限りません。

歯が抜ける原因の多くが「歯周病」と「むし歯」。予防や治療ができる病気で歯を失うのはもったいないですね。

## 元気な歯を保とう！

### 歯磨きのコツ

○ゴシゴシと強く磨かない  
○歯ブラシの毛先は歯と歯茎の境目にあてる

○やさしく小刻みに動かす  
○歯間ブラシなどを使って歯と歯の間の汚れを取る

自分で取ることが難しい汚れや歯石などは、定期的に歯科できれいにしていきましょう。バ

## 問い合わせ先

シーオーレ新宮健康福祉課  
☎962-5151（直）

ランスの良い食事や禁煙なども大切です。

町では、妊婦や前期高齢者の無料歯科健診、総合検診での歯科健診も行っています。

上手に利用して、「おいしく食べて元気で長生き」をめざしませんか。

## めざせ8020！ 1人平均の歯の本数

～44歳	28本
50～54歳	26.4本
70～74歳	19.7本
85歳～	10.7本

出典：歯科疾患実態調査（厚生労働省）



## 1月の主なイベント

内容	日時など
赤ちゃんお話し会	1月11日（金）午前11時～11時20分
お誕生会	1月24日（木）午前11時～11時30分

日時 毎週月曜日（祝日を除く）  
午前9時30分～午後2時30分  
場所 湊区公民館（湊221）

## 出張ひろば

ほかにも出張ひろばを開催しています。詳しくは、ふくしだよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

予定は変更することがあります。詳しくは問い合わせるか、かんばん一だより、ホームページ（新宮町社会福祉協議会で検索）をご覧ください。

## 地域子育て支援センター

# かんばんひろば

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。子育て中のみなさん、一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。子育ての相談も受け付けています。

日時 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時30分

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター2階 地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先 新宮町地域子育て支援センター（町福祉センター内）☎963-0134（直）

