

80歳で20本の歯を保つコツ、教えてください！

高知県では8020運動事業の一環として、80歳以上で噛むことのできる自分の歯が多く残っている方を診査し、表彰する「高知県いい歯の表彰 熟年の部」を実施しており、今年大豊町からは5人の方が受賞しました。今回受賞された皆さんに、家庭でのケアのコツをお聞きしました。

お子さんがいるご家庭でも、ぜひ参考にしてみてください。



8020推進財団
理事長表彰



吉村 楠喜さん (西庵谷)

歯みがきをするときには口の中を12等分し、念入りにブラッシングしています。

昔からおやつを食べる習慣がなかったので、今でも料理には砂糖をほとんど使っていません。

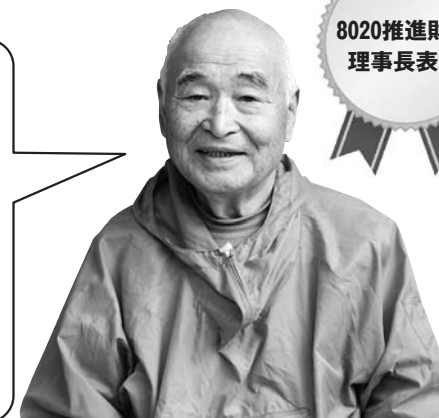
80歳になった今でも、スルメや煎り豆などの硬いものをよくかんで食べています。

歯みがきは1日1回ですが、食後の爪楊枝と濃いめのお茶を飲むことは欠かしません！



ブラッシングのポイントは、歯垢のたまりやすいところを重点的に、ていねいに磨くことが大切です。歯ブラシの毛先を使って、毛先がつぶれない程度の軽い力で小刻みに歯ブラシを往復させます。歯ブラシの毛先が広がり始める前に交換しましょう。

8020推進財団
理事長表彰



吉川 和友さん (大王下)

毎晩寝る前にブラッシングをしています。特に歯みがきで気をつけていることはありませんが、糸ようじは毎食後必ず行っています。夜目が覚めたときには、デンタルリンスでうがいをしています。

この『夜間のうがい』と『糸ようじでの歯間清掃』は歯科医で勧められて以来、10年間ずっと夫婦で続けていて日課となっています！



デンタルリンスで口をすすぐことで、口の中を清潔にすることができます。殺菌作用のある成分が含まれているものは、歯周病やむし歯の予防、口臭予防の効果も期待できます。

8020推進財団
理事長表彰



石川 茂さん (大砂子)

よく噛むことで、だ液がたくさん出て、口の中をキレイにし、むし歯や歯周病を防ぎます。

歯みがきは1日2回で、お酒は飲むけど、甘い物を食べたり間食はしません。

食事は、1口50回は噛みます。小さいときに麦や芋など、よく噛まないといけない物が主食だったので、自然と噛むことが習慣になりました。

歯科医から、フッ素入りの歯磨き粉を使うといいとアドバイスされ、それ以来ずっとフッ素入りの歯磨き粉を使っています！



優良賞



長野 性利さん (篠木)

現在も自分の歯が全て残っていますが、あまり硬い物は食べないように気をつけています。

1日2回歯みがきをしていて、食後の楊枝は欠かせません。

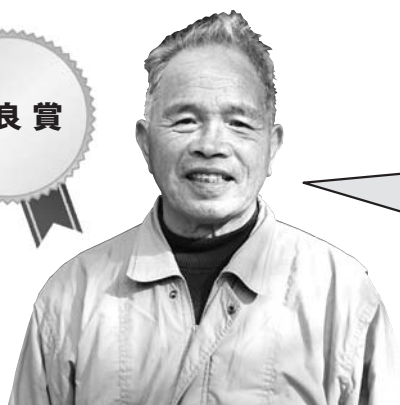
自分の母親もとても歯が丈夫でした。

間食をすることはめったになく、夕食後はすぐに歯みがきをして何も食べないようにしています！



間食が増えると口の中が酸性になり、むし歯になりやすい状態が続きます。むし歯菌が酸を発生させて、歯を溶かす状態になってしまいます。

優良賞



三谷 澄男さん (久生野)

歯だけではなく、1日1万歩以上歩いているなど健康面でも意識が高い理想の健康モデルです！取材に行った私たちに「若いうちから歯の手入れをしちょきよ」とアドバイスしていただきました！

