

■平成 23 年度 高齢者良い歯のコンクール結果 (6 月 2 日)

最優秀賞 亀井 實 さん
優秀賞 鈴木 昭治郎 さん
興野 麻子 さん

◎8020 運動普及標語

栗林 八重子 さん
『 労ろう 歯は命を養う 母だから 』

◎8020 運動普及作文

栗林 八重子 さん
『 労って生きる 』

■平成 22 年度 高齢者良い歯のコンクール結果 (6 月 10 日)

最優秀賞 福留 ツネ さん
優秀賞 福場 希子 さん
阿久津 清子 さん
大野 和子 さん

◎8020 運動普及標語

沢永 正子 さん
『 使うほど 若さ保てる 脳と口 』

◎8020 運動普及作文

応募なし

■平成 21 年度 高齢者良い歯のコンクール結果 (6 月 11 日)

最優秀賞 大嶽 秀行 さん
優秀賞 持田 和子 さん
大野 和子 さん

◎8020 運動普及標語

笠 慶子 さん
『 にっこりと 笑顔も自慢 歯も自慢 』

◎8020 運動普及作文

応募なし

■平成20年度 高齢者良い歯のコンクール結果（6月5日）

最優秀賞 齋藤 洋子 さん
優秀賞 内藤 恵美子 さん
小橋 一男 さん
特別賞 西川 翠子 さん

◎8020運動普及標語

金成 留美子 さん
『孫達と 同じく噛めるが 長寿の秘訣』

◎8020運動普及作文

応募なし

■平成19年度 高齢者良い歯のコンクール結果（6月7日）

最優秀賞 染谷 きち さん
優秀賞 安藤 隆弘 さん
毛塚 ヨシ子 さん

◎8020運動普及標語

山下 雅美 さん
『自分の歯 しっかり噛んで メタボ予防』

◎8020運動普及作文

里見 三男 さん
『むし歯について考える』

■平成18年度 高齢者良い歯のコンクール結果（6月9日）

一 席 小林 文子 さん
会長賞 桑原 福子 さん
小橋 一男 さん
特別賞 工藤 愛子 さん

◎8020運動普及標語 丸山 まゆみ さん

『歯周病の怖さを あなたは知っていますか』

■平成17年度 高齢者良い歯のコンクール結果（6月9日）

一 席 倉石 久雄 さん
会長賞 持田 和子 さん
大沼 喜代子さん

◎ 8 0 2 0 運動普及作文

佐藤 英緒 さん

『長く自分の歯で噛むために』

それはもう五十年も昔のことである。

高校の保健の授業で「歯石」という言葉を始めて知った。当時の私は特に歯に関心があったわけではないが、幸いにむし歯は1本もなかった。しかし、その歯石というものを歯に付けておくと、歯だけでなく歯ぐきにも悪い影響が出るということを知り、少し口の中に関心が向きはじめた。その授業の後、どの位たってからかは今となっては確かでないが、とにかく最初に歯石をとってもらいに歯医者に行ったのは、高校時代である。

結婚して子供ができて身边が忙しくなった頃、私は生まれて初めての歯痛を経験した。なんとも気分のよくない痛みで、早く治したいのに当時住んでいた所には歯科医院が少なく、どこも満員で通院は1日仕事だった。幼児を抱えてあの時ほど苦勞したことはない。この経験から、私は自分も子供も歯医者には行かないようにしようと決めたのである。

まず2人の子供は、歯の生え初めから口中の清潔を心がけ、虫歯を作らないようにした。私自身は痛くなってからでは遅いので、独身時代のように最低年に一度の検診と、歯石除去を実行することにした。

私は病院嫌いで今でも身体健康診断は数年に一度しかやっていない。しかし歯はもう40年以上、年に1～2度の定期検診を続けている。なぜなら、口中、即ち入口をきれいにしておけば、細菌は体の中にそれほど多く入っていかないだろうと考えたからである。

ここ5～6年は年2回の検診で、その度に歯石をとってもらっている。虫歯はあの大変だった時代に続けて5～6本治療して以来、ほとんど見つかっていない。たとえ虫歯になっても定期検診で、本当に早い段階で治療することができる。

そのせいかどうか、私は現在でも歯は28本、全部自分の歯である。親知らずは1本が虫歯になった10数年前に、かかりつけの先生のお考えで4本とも抜いた。歯を抜いたのはこの4本だけである。

ただし、私の歯が丈夫なのは特に注意しているわけではなく、体質的遺伝もあるのではないかと思っている。それは夫にもいえることで、夫も現在すべて自分の歯だし、夫の両親も私の両親も歯は良かった。そして私達の子供も2人とも私の願い通り、歯痛を経験することなく大人になった。これらのことを考えると、歯は多分に体質や遺伝が関係する部分なのではないかという気がする。

私が子供たちにしたことは、ただ混んでいる歯医者に行きたくない一心で、幼児期の歯みがきを徹底したことだけである。自分でみがけるようになってからは、

ほとんど手をかけていない。

食物にしても基本としてバランスのとれた食事を心がけたくらいで、特別歯のためとかカルシウムを多くとかいうことに、気を使ったことはなかった。

本当にありがたいことに、今日まで夫も私も病気知らずで暮らしてきた。何が良かったかと問われても、私にはわからない。ただ、私が自分に都合のいいように理屈をつけた「口の中をきれいにしておけば病気にかからない」という理論は、案外あたっていたのかもしれないという気がしている。現在内臓疾患が1ヶ所もないのは、虫歯を持っていないおかげなのではないだろうか。

8020を実現できればありがたいと思うが、そのために何かをするほど努力家ではないので、これまで通り年2回の検診と歯石除去を継続していくのみと考えている。私は歯のみがき方が下手なのか、それとも歯の性質なのか、検診の度に「やっぱり付いていますね」と先生に言われてしまう。

毎回今度こそ「付いてませんよ」と言われたいと期待していくのに、なかなか合格しない。この年齢になって歯みがきが下手で歯石がたまるというのは恥だと思って、一生懸命みがくのだが未だにだめである。

今後の課題は8020という大それたものではなく、次回の検診の時に歯石がついていないようにすることだと考えている。そして基本的に丈夫な体質を授けてくれたご先祖様に感謝しつつ、少しでも長く大好きなたくあんやおせんべいを自分の歯で、いい音をさせながら食べたいものだと思っている。

◎8020運動普及標語

広島 魏 さん

『私が主役 歯ぐきブラシで ボケ防止』

■平成16年度 高齢者良い歯のコンクール結果

高齢者最優秀賞 瀬在 正幸さん

8020運動普及作文

千葉県知事賞受賞

中島 一浩さん 『『ながら』をエンジョイして結構に』

8020普及標語

塩原 嘉十『食べたら磨くを合い言葉 八十歳で二十本』

■平成15年度 高齢者良い歯のコンクール結果（6月6日）

高齢者良い歯のコンクール

一席 桑原 徳勝さん

会長賞 工藤 愛子さん

8020運動普及作文

中島 一浩さん 『奇跡は長くは続かなかった』

8020運動普及標語

中村 智さん 『スケボーの少年の歯の白さかな』

■平成14年度 高齢者良い歯のコンクール結果（6月6日）

高齢者良い歯のコンクール

最優秀賞 久我 芳枝さん（80歳）

会長賞 倉田 力さん（81歳）

会長賞（3位） 三日尻みつさん（88歳）