

歯と口腔の健康を保ち、いきいきとした生活を

知っていますか、8020（ハチマルニイマル）運動

8020運動「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。

親知らずを除く28本の永久歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだいて、おいしく食べることができると言われてます。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、健康な歯を保つことが大切です。

元気な歯は、日々のお手入れから

歯を失う2大原因は歯周病とむし歯です。80歳で20本以上の自分の歯を保つには子どものころからの

歯と口腔の健康維持の積み重ねが大事です。妊産婦を含め、生まれてから高齢期までの全てのライフステージで健康な歯を保つため、かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診を受けて、8020達成を目指しましょう。

令和5年度の8020達成者状況

安来市では健康増進計画「健康やすぎ21」に基づき、歯と口腔の健康の取り組みとして、毎年80歳を迎える人へ歯と口の健康に関するアンケート調査を実施し、20本以上自分の歯がある人を表彰しています。今年度8020を達成した人は41人でした。

～令和5年度の8020表彰者のコメント～

須山信男さん

「かたいものが好きで、せんべいや漬け物を好んで食べます。噛んだり、飲み込んだりすることの心配はありません。

歯科には2～3カ月に一度、歯石をとってもらうなど定期的にクリーニングに通っています。詰め物などで不具合があるとすぐに診てもらおうようにしています。

歯磨きは、特に夜は5分くらい長めにしっかりと磨き、歯間ブラシも使っています。

また、元気の秘訣は、田んぼで作業をしたり、月に2回ペタンクを楽しんだりすること。食べた分は運動し、運動をしない日は間食を控えています」



山崎幹男さん

「定期的に歯科健診を受け、3カ月に1回は歯垢や歯石を取りに歯科へ通っています。かかりつけの先生から定期的に受診をするように勧められ、点検、治療してもらっているおかげで自覚症状のないむし歯も見つけてもらえ、おかげで入れ歯もなく、食べることに全く問題はありません。

元気の秘訣は、家族と一緒に夕飯を食べていることです。また、毎朝小学生の登校の見守り隊として一緒に歩いたり、ボランティアをしたりとよく外に出かけています。仕事も続けていて、若い人との付き合いで刺激ももらっています」



問い合わせ いきいき健康課 TEL 2 3 - 3 2 2 0

新幹線整備の実現を目指して

中国横断新幹線（伯備新幹線）整備推進会議は、中海・宍道湖・大山圏域の市町村や経済団体などにより令和元年5月に設立されました。山陰の2つの新幹線（伯備新幹線、山陰新幹線）の整備実現を目指し、一丸となり取り組んでいます。

令和5年11月15日には、圏域の市長などが代表して、国土交通省の村田茂樹鉄道局長と面会し、次のとおり要望を行いました。

- ・伯備新幹線及び山陰新幹線の早期実現
- ・地元負担のあり方の見直し
- ・並行在来線の経営分離の見直し
- ・新幹線整備にかかる予算総枠の拡大

【新幹線の整備実現で期待される効果】

- 経済交流の拡大・観光人口の増加
→持続可能なまちづくり
- 地域間連携の推進
→地域経済成長の実現
- 一極集中型から分散型社会への転換
→災害に強い国土づくり
- 交通ネットワークの多様化
→環境負荷の低減

問い合わせ 中国横断新幹線（伯備新幹線）整備推進会議事務局（松江市交通政策課）

TEL 0 8 5 2 - 5 5 - 5 6 6 1