



# 今月の大槌びと

## 道又 康司さん(85歳) 道又 愛子さん(82歳)

道又さんご夫妻は、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱する「8020運動」(80歳で20本以上の自分の歯)をご夫婦共に達成され、推進財団理事長賞(全国表彰)を受賞されました。



歯が悪くなる前にケアする事を心がけています

受賞おめでとうございます。8020のご夫婦での達成は稀だと伺いました。

康司さん(以下康)——ありがとうございます。県の表彰は受けたことがありましたが、今回は夫婦そろつての事例だということで推薦して頂いたと聞いております。

自分の歯は何本おありですか?

愛子さん(以下愛)——私が28本、夫は27本です。

歯の健康のために特に意識していることはありますか?

愛——歯みがきは普通に1日3回ですが、35年ほど前に娘に勧められて以来、歯間ブラシを使っています。

康——他には夕食のあと歯をみがいたら、何も食べません。晩酌はしますが、つまみは無しです(笑)

定期的な歯科健診は受けていますか?

愛——半年に一回は、診てもらっています。むし歯が無くても、少ししみたりしたらすぐに受診しています。

康——一度歯が抜けてから気にするようになり、今では悪くなる前に診てもらつたことを

心がけています。

自分の歯で美味しく食べる事が一番の健康法

歯の手入れを意識するようになって、一番良かったこと何ですか?

康——何よりも、自分の歯で噛んで食べられるので、何でも美味しく食べられます。それが一番健康につながっていると思います。

愛——震災後、避難所生活などで夫が体調を悪くしたこともありましたが、今はこの通り元気です。夫は毎日家じゅうの拭き掃除をしたり、草刈りや雪かきをしたりしています。

康——自分の健康管理は誰でも気を付けると思いますが、歯の健康が一番の基本なんじゃないかなと思っています。

## 大槌びとに学ぶ

健康な歯を維持していくために、私たちが大槌びとから学ぶ事は?お一人が通うささき歯科医院の佐々木先生に伺いました。

歯の健康は心身全ての健康につながる

まず、8020運動というのは、ただ歯が残っているだけではなく、20本以上の自分の歯があり、かつ健康な生活をしている人が対象になります。そして実は、8020を達成している人の中には、頭もしっかりしている人が多かったり、きちんと噛めることで、肥満や、消化器系の疾患を持つ人も少なかったりするんです。「食べる」ことは「生きる」と言われますが、噛む機能や飲み込む機能がしっかりとれていることは、健康にとって非常に重要なことです。



ささき歯科医院 佐々木 憲一郎 院長

親と歯はなくなった時に初めてありがたみが分かる

道又さん夫婦を見習ってほしいところは、決してむし歯になつたことが無い方々じゃないということ。軽度なうちにしっかり治療したり、定期健診に来たり、日々のメンテナンスをしたりと、特別な治療ではなく、誰でもできる事をきちんとしてきた結果です。「親と歯はなくなった時に初めてありがたみが分かる」と私はいつも言っています。悪くなってからでは手遅れだ、と気が付くことが大切です。

今回の受賞は、本当に素晴らしい成果です。どんな医療にも言える事ですが、「主役はご本人」。本人の心がけが無ければ為しえないことです。このニュースで道又さんのような方が増えてくれたら嬉しいですね。

今月のクロストークはお休みします。3月号から再開します。