# 8020 達成おめでとうございます

問 健康増進課　☎ 22-5088

「🏥と口の健康週間事業」の一環として行われた高齢者の良い歯のコンクールで、今年度 8020 を達成した 58 人が阿蘇郡市歯科医師会から表彰を受けました。

**8020とは？**

80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保っていることです。通常大人の歯は親知らずを除いて 28 本あります。そのうち自分の歯が 20 本以上あればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるとされています。

## ＼ 表彰者はこちら ／

※広報誌掲載に同意をいただいた人のみ掲載しています。

| 氏名 | 行政区 |
|---|---|
| 市原 多智子 | （古神１区） |
| 岩下 キヌヨ | （古神１区） |
| 小林 明美 | （古神１区） |
| 渡辺 良一 | （古神１区） |
| 平山 眞喜子 | （古神２区） |
| 井 日出夫 | （古神３区） |
| 髙嶋 信雄 | （古神３区） |
| 武田 イチヨ | （古神5の2区） |
| 宿利 啓子 | （分１区） |
| 釣井 敏子 | （分１区） |
| 釣井 賢 | （分１区） |
| 古市 陸男 | （分１区） |
| 齊藤 タミ子 | （東仲町） |
| 佐藤 和男 | （桜町） |
| 堀 テルミ | （古城７区） |
| 栗明 良一 | （上西河原） |
| 松田 ルリ子 | （下西河原） |
| 井野 三義 | （荻の草） |
| 益富 武志 | （内牧２区） |
| 村上 道治 | （内牧２区） |
| 長尾 タミ子 | （内牧５区） |
| 橋本 助旺 | （黒流町） |
| 岩下 歌子 | （本村） |
| 髙橋 忠吉 | （本村） |
| 山口 イセミ | （上役犬原） |
| 佐藤 清子 | （西町） |
| 佐藤 孝幸 | （西町） |
| 森 ツル子 | （蔵原） |
| 市原 純一 | （坊中） |
| 吉良 サエ子 | （坊中） |
| 戸川 泰子 | （坊中） |
| 森 二祝 | （坊中） |
| 瀬上 サツ子 | （南黒川） |
| 渡邉 照子 | （元黒川） |
| 竹原 秀子 | （上西黒川） |
| 市原 美江子 | （乙姫） |
| 大塚 修司 | （乙姫） |
| 山本 京子 | （乙姫） |
| 河瀬 洋生 | （永草） |
| 古島 幸子 | （永草） |
| 佐藤 アリ子 | （枳） |
| 杉島 ヤスヨ | （枳） |
| 奥田 光子 | （赤水） |
| 河本 花子 | （赤水） |
| 中田 美和子 | （赤水） |
| 三浦 キミ子 | （赤水） |
| 飛田 幸治 | （楢木野） |
| 藤井 貴美夫 | （大道） |
| 山口 ユキ子 | （遊雀） |
| 甲斐 誠一 | （赤仁田） |
| 岩下 和海 | （中江） |


個人の方へ　遺言・遺産相続・借金・離婚・成年後見・交通事故など
企業の方へ　企業法務・労働問題・紛争トラブル・商標・著作権など
幅広く取り扱っております　お気軽にご相談下さい
完全予約制
相談料／30分　5500円
受　付／9：00～17：30（土日祝休）
法テラスもご利用いただけます
熊本・荒尾事務所もございます
熊本県弁護士会所属
弁護士 吉田孝充
弁護士 松岡智之
弁護士 髙瀬真哉
弁護士 笠賢太朗
弁護士法人ひのくに
阿蘇市内牧963-11（パチンコプロス駐車場内）
お悩みの際には
TEL 0967-32-3363
広告




# からだの健康はお口の健康から

むし歯や歯周病などの口の病気は、からだの他の病気とも関係があると言われています。口の健康はからだ全体の健康と深くつながっています。

からだの健康に影響を及ぼすお口の病気のうち、代表的なものが歯周病です。

**歯周病とは？**

歯周病は、歯ぐきに炎症が起こり、進行すると歯を支えている骨が溶けてしまう病気です。自覚症状が乏しいため気付かないうちに進行します。「歯ぐきが痛い・腫れている・出血がある」などの症状を感じている場合には歯周病の可能性があります。日本人の歯を失う原因の1位は歯周病です。また、歯周病の罹患率は、45歳以上で50％と半数を占めます。

## ＼ 歯周病と全身の健康の関係 ／

### 糖尿病と歯周病

血糖値の管理がうまくいかないと、体の抵抗力が弱まり、口の中の細菌が増えやすくなります。そのため、歯周病が悪化しやすくなります。また、歯周病の細菌が血液に入り込み、血糖値を下げるインスリンの働きを弱めることがあります。

### 誤嚥性肺炎と歯周病

肺炎は高齢者の3つの主要な死因の1つです。誤嚥性肺炎は、歯周病の細菌などが唾液と一緒に肺に入ることで起こり、発熱や咳を引き起こします。

### 狭心症・心筋梗塞、脳梗塞と歯周病

これらの病気は動脈硬化が原因です。動脈硬化は、不適切な食生活や運動不足、ストレスなどが原因ですが、歯周病菌などの細菌感染も関係しています。歯周病菌が歯ぐきから血液に入り、動脈硬化が進んでいる血管に感染し、炎症を引き起こして血管を狭めます。動脈硬化を防ぐためには、歯周病の予防や治療も大切です。

**まとめ**

**虫歯や歯周病などの口腔内の細菌は、全身の健康にも関わっているため、適切な歯磨きや定期的な歯科受診が大切です**


養護老人ホーム　あそ上寿園

養護老人ホームとは？
現在置かれている環境では生活が難しく、経済的に困窮している65歳以上の高齢者が市町村長の措置によって入所できる施設です。

お酒の悩みごと、福祉の困りごとなどありませんか。
お悩みや不安など、お電話等で承っております。お気軽にご相談ください。

入所ご希望の方は住所地の市町村へお尋ねください。

〒869-2226　阿蘇市乙姫1600番地1
電話:0967-32-5501

広告