

令和5年度 「8020達成者」表彰 受賞記念コメント集



令和5年度「8020（はちまるにいまる）達成者」表彰では、53名の方々が受賞されました。受賞の皆さまからお寄せいただいた、メッセージをご紹介します。また、中央区・京橋歯科医師会・お江戸日本橋歯科医師会からのご挨拶と祝福メッセージをお送りいたします。



ごあいさつ

80歳で20本以上の歯を保っておられる「8020達成者」表彰を受けられた皆さま、おめでとうございます。心からお祝い申し上げますとともに、日頃からの歯のケアにご努力されてきたことに敬意を表します。

さて、中央区の歯科保健の状況でございますが、8020達成者の割合は71.5%（令和4年度調査）となっており、全国平均推計51.6%（令和4年度調査）と比べ良好な状況です。近年、全身の健康状態と“口腔の健康”はとても密接に関係していることがさまざまな研究から明らかになり、歯科保健の重要性が注目されています。

中央区では、「生涯を通じた歯と口の健康づくり」を掲げ、区民の方々の各ライフステージに沿った歯科保健事業に取り組んでいます。また、「歯科口腔保健の増進に関する法律」に基づき、国民が健やかで心豊かに生活できるよう、歯と口腔の健康を保持するための施策をより一層推進してまいります。

本紙には、「8020達成者」表彰を受賞された方々から健康づくりの体験談や決意など多くのメッセージが寄せられています。区民の方々への貴重な教訓となることでしょう。

結びに、本事業にご協力いただきました皆さまおよび関係各位にあらためて感謝申し上げます。

中央区保健所長



京橋歯科医師会からのメッセージ

(<http://www.migakun.com/>)

「8020達成者」の皆様、おめでとうございます。今回の受賞は、日頃から皆様の「お口の健康」に対するご努力の賜物だと思います。これからも「お口の健康」づくりに取り組んでいただければと思います。

さて、私たちが普段なにげなく使っているお口の役割のひとつに「食べる」という機能があります。食べ物をよく噛んで食べるということは、栄養だけでなく、五感を通じた味わいや満足感、幸福感など心の栄養まで得ることができます。健全な食生活を維持する上での最初の器官である「お口の健康」が重要であることは言うまでもなく「健康長寿はお口の健康から」と言われる由縁でもあります。

また、お口を健康に保つことによって、加齢とともに起こる様々な変化を遅らせることができる事をご存知でしょうか。そのためにはよく噛んで食べるのが何よりも大切です。

いつまでも元気で長生きしたい！そんな皆様の願いを叶えるべく京橋歯科医師会は「健康はお口から」という意識のもと、皆様のお口の健康を守るお手伝いをさせていただきます。何でもお気軽にご相談下さい。

お江戸日本橋歯科医師会からのメッセージ

(<https://www.418.co.jp/nihonbashi/>)

「8020達成者」表彰を受けられた皆さま、今回の受賞おめでとうございます。皆さまの受賞は、日頃よりお口のケアに十分注意をされた結果だと思います。これからもなお一層、お口の健康に関心を持っていただくようお願い申し上げます。

人間にとって理想のむし歯ゼロは0歳からのマウスケアが大切です。また歯周病は歯そのものではなく歯を支える組織の病気で、ある程度進行しないと痛みも出ません。進行してからでは、細菌が体の中にまで入り込み、肺炎や糖尿病など全身の病気との繋がりも深いと言われています。そのためにも予防と早期発見、早期治療が重要です。

これからもお口の健康を維持してまいりましょう。

お江戸日本橋歯科医師会では、いつまでも皆さまのお口の健康を保つことのお手伝いをしたいと考えておりますので、ぜひ、お気軽にご相談いただければと思います。





お名前 私はずから歯医者にはほめられて
いました。もちろん歯医者には
歯医者には注意して生きており
大前 玲子
玲子 食後歯みがき後は
歯医者には注意して生きており
歯医者には注意して生きており
歯医者には注意して生きており
歯医者には注意して生きており
歯医者には注意して生きており
歯医者には注意して生きており
歯医者には注意して生きており

お名前 年齢80 歯30本の歯が
残り少ない立派な歯が
残り少ない立派な歯が
残り少ない立派な歯が
残り少ない立派な歯が
残り少ない立派な歯が
残り少ない立派な歯が
残り少ない立派な歯が

お名前 この年で虫歯に罹る事は
ありますが、家族や医療関係者
の指導により、何事もなく健康な
歯を保て、食事の楽しみが
山田 勝三
山田 勝三 あります。又、丈夫な歯に
感謝です。

お名前 このたび8020に
なりました。ありがとうございます
ました。

お名前 20度は8020に表彰
をいただき、ありがとうございます。
上 現在、私は87才(5.2.26生)
村 26本あります。食事も
聖 胃腸が弱く、食事は
子 胃腸が弱く、食事は
胃腸が弱く、食事は
胃腸が弱く、食事は
胃腸が弱く、食事は
胃腸が弱く、食事は
胃腸が弱く、食事は
胃腸が弱く、食事は

お名前 ありがとうございます。
昨年引越して来ました。
野 中幸子
野 中幸子 91年生誕のためにはじめに
表彰 中央区に来てよかった。
関係者の皆様には心から
御礼申し上げます。

お名前 歯みがき大女子!!
小林 典子
小林 典子 歯をじょうぶに
産んでくれた
親に感謝!!
ありがとうございます

お名前 健全な精神が
健全な身体をつくる。
高島 悦郎
高島 悦郎 身体は歯と食の両方で
成り立っています。
食糧をいかによく噛んで
砕いて消化をたずねる
ことが、健康を
維持します。
医食同源

お名前 今回の表彰に到り
たのは、今、歯医
者さんに出会うことが出来
たお陰です。私も
歯医者さんと表彰して
載りたいと思います。

お名前 私がお母さんに入社時、
毎日100回、どじょうを
三浦 十美雄
三浦 十美雄 食べるといって、生かした
時、歯の白い点が口の中
にあること。全て母
さんの行為のおかげです。
心から感謝しております。

お名前 年齢を重ねると共に
人様にほめられる事
が少くなりました。
だから表彰される
事は、大変うれしい
事です。

お名前 8020のことは
区の歯科健診の際
先かう歯医者に
谷村 忠雄
谷村 忠雄 応募して良かったと思っております。
残り的人生元気で頑張れ
ようです。
ありがとうございます。





ハロニ〇達成者表彰に
ご指名いただきありがとうございます
でございます。
これはひとえに寺田先生の
ご指導と治療による
ものと厚く御礼申し
あげます。

お名前
金子 斌

妊娠を母に知らせると
失立するると歯が一本ゆけるこ
心配して「トリめんロイヤル」を生
まれるまでつくと送って下さった。

お名前
安西 明子

若い頃は歯に無頓着
でしたが今は痛切に
大事だと感じてます。
父は生前80才までむし歯
のない人でしたので。

「親に感謝」です。

お名前
関 山ノメ

ありがとうございます。
区民コースで知りました。
福岡から東京へ来て、
1年になります。
中央区は高齢者にやさしく
していただいています。
歯医者には、月1回程
見えています。

お名前
伊藤 邦子

中央区ハロニ〇運動
と心掛けて参りました。
結果、本日達成員を
頂戴しても嬉しく思っ
ます。
一水からも、日々
持続して参ります。

お名前
小杉 菊世

小学生の学友のお父さんが歯
医者様で歯は大事にしてよく
磨き歯の検診もしっかり見も
うつと良いと聞き、歯と大切に
注意したおかげで今回表彰
してもらった事になりました。
ありがとうございます。

お名前
佐山 良子

健診の時、先生に、
「すばらしい」と数回
おっしゃっていただき、まことに、
とても嬉しかったです。
衛生士さんにも、入歯が一本
も無いことを褒められ、
この日を楽しく思い出して
おります。

お名前
辰馬 美佐子

歯の健康が、歯の健康と
つながり、歯の健康と
長寿には関係が有ると
お聞き、一水でもお世話
になった歯科医を探し
様々な痛みを治療して
下さる歯科医を探して
方には改める感謝します。

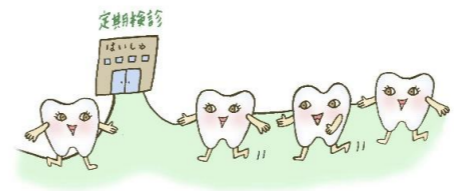
お名前
小林

歯は日常を健康的に
生きていく上で、不可欠な
要素です。一水でもお世
話になった歯科医を探し
様々な痛みを治療して
下さる歯科医を探して
方には改める感謝します。

お名前
岩崎 幸子

健康で長生きには毎日の栄養の
バランスの食生活と歯のケアが
大切です。歯は歯の健康と関係が
有るとお聞き、一水でもお世
話になった歯科医を探し
様々な痛みを治療して
下さる歯科医を探して
方には改める感謝します。

越澤 知子





お名前

朝晩ブラッシングが
してるだけなのに
うれしくて
有難うございました

お名前

白田 英子

全部が自分の歯です。
何より食事かおいしいです。
歯と舌のキ入れは、
毎食後致してあります。
歯は元気の
バロメーター!

お名前

増尾 良子

自分の歯で
美味しいものを
食べる事が好きです。
受賞できて
とてもうれしいです。

お名前

植田 幸子

毎日の当然の習慣に表彰頂き、
ありがとうございます。
起床後、朝食後、夕食後はすぐに
歯磨きをしっかりと行なっております。
幸い長男が歯に運送三匠の歯磨き粉を
使っており、歯が丈夫で歯垢が付きにく
いので、歯磨き粉のケアもして
下さる歯医者に感謝と感謝の言葉を
いっしょに感謝申し上げます。
これからも歯磨き、舌磨きを励行
し、健康である様に努めます。
どうぞよろしくお願いいたします。

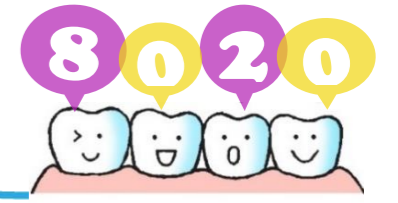
お名前

中文

勉強はためてきた、
は、褒められてきました。
若い時から歯だけ



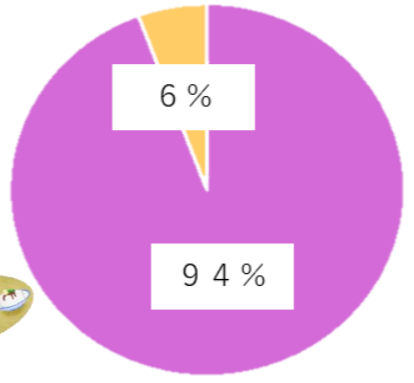
～受賞者53名～ アンケート結果



受賞者
1人あたり平均歯数 **25.6本**
平均年齢 **81.8歳**
最高年齢 **95歳 (23本)**
最大本数 **31本 (80歳)**



Q. お食事について

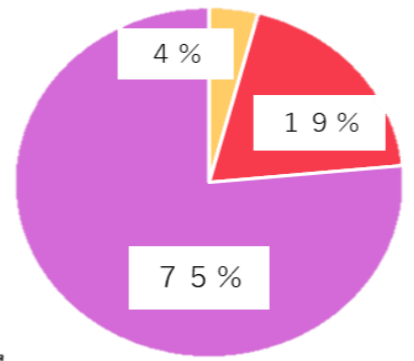


- ほぼ何でも食べることができる (94%)
- 食べにくい物がある (6%)

“歯と口の健康”
は
“からだの健康”と
密接に関係しています!



Q. たばこについて



- 吸っている (4%)
- 以前吸っていた (19%)
- 吸っていない (75%)

【発行元】令和5年10月22日
中央区保健所 健康推進課 歯科担当
東京都中央区明石町12-1
TEL 03-3541-5930

