令和8年度
「8020達成者」表彰
受賞記念コメント集

令和８年度「８０２０（はちまるにいまる）達成者」表彰では、
３６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させていただきます。
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。

お名前

いつのまにか
こんな年になっていましたから
定期的に歯医者さん
に行ってもらうことと
歯の健康が保たれた
と感謝しています

お名前 衛藤多美子

この年になって表彰される
なんて思ってもいませんでした
とても嬉しいです
ありがとうございます

お名前 佐久間秀武

私は、終戦直後の食料不足時代に幼少期を過ごしました。母は、カルシウム不足を補うために煎じやタマゴの殻をすり鉢ですってご飯のふりかけとして食べさせてくれました。そのおかげで、この歳まで丈夫な歯と骨で生きられたのだと思います。今でも、亡き母の愛情に大いに感謝しています。

お名前

これからも歯科医師の
ご指導のもと健康な歯と
身体で毎日を楽しく
過ごしていきたいです。
ありがとうございました。

ご挨拶

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、日頃からのお口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75.6％（令和7年度調査）となっており、全国平均推計61.5％（令和6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

「8020達成者」の皆さま、このたびは誠におめでとうございます。今回の受賞は、日頃より「お口の健康」に取り組んでこられた皆さまの努力の賜物です。これからも引き続き、「お口の健康づくり」に励んでいただければ幸いです。

さて、私たちが日常的に使っている「お口　」には、実に多くの大切な働きがあります。なかでも「食べる」という営みは、単に栄養を摂るだけでなく、五感を通じて味わいや満足感、幸福感といった『心の栄養』をもたらしてくれます。「健康長寿はお口の健康から」と言われるのは、このような理由によるのです。

また、お口を健康に保つことで、加齢とともに現れるさまざまな身体の変化をゆるやかにし、健やかな日々をより長く保つことができるとされています。そのためには、しっかり噛んで食べることが何よりも大切です。

「健やかに、いきいきと年齢を重ねていきたい！」
そんな皆さまの願いを支えるため、京橋歯科医師会は「健康はお口から」という考えのもと、お口の健康を守るお手伝いをさせていただきたいと考えております。
どうぞお気軽にご相談ください。

京橋歯科医師会ホームページ
https://migakun.com/

お江戸日本橋歯科医師会からのメッセージ

「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。

お江戸日本橋歯科医師会
ホームページ
https://418.co.jp/nihonbashi/

【発行元】令和8年10月25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



幸せです。
してとても
お友達とおしゃべり
食べて、たくさんの
長い間おいしい物を
歯が健康で

お名前 澁谷 久子

おります。
番おどろいて
甘い物好きな自分が

お名前 重武茂佐

お名前 林
和子

8月23日誕生日の日に
たまたま液状便我田
から検上しました。
CAさんからハッピーバースデー
と歌われたのははじめて
恥ずかしいけどまんざら
ではありませんでした。
沐田でなお、来年依正日80才
おめでとうを祝われ
仏きたいツアーにリスペストが
大きいことも学びました。
ありがとうございました。
来て現状です。

お名前 戸田玲子

此の度 中央区歯科医師会様
より ご褒美を載き
感謝申し上げます。
年3で久々出産し、子供たちと
お口の中を常に清潔に、歯みがき
でさっぱり感を味わう習慣を
大切にしてきました。久々の孫と和食
現在 私の歯はグラつきもなく丈夫に
頑丈を保っているので、丈夫に
生んでくれた母親に感謝の日々です。
本日は有難とう存じます。

お名前 一生自分の歯で
過ごせますように
頑張りたいと
思います。

川口美佐子

お名前 日頃お世話くださってます
皆様のお陰様です。
Avant 歯科クリニック築地 様
レコードブックの山口先生
保健師の廣本様に
感謝です。
ありがとうございます。

お名前 この度は802参加賞頂し嬉しく思います。
乳歯が上下二本も残ってしまい
で矯正歯科・口腔外科へ。歯槽膿
長年通院しており
自分の歯で食す事は大きな喜びです。
ヨーロッパでは当時、歯科衛生に関して
あまり口腔ケアは重要視されていない
日本の歯科ケアは素晴らしいと思います
もっと歯科ケアをして置けば良かった
と思うこの頃です。処置歯のない
歯は、人生の命です。処置歯のない
健康歯は理想です。

重武幸子

お名前 山口 タイ

お重箱のおかげ
でと思っています。

お名前 吉澤米子

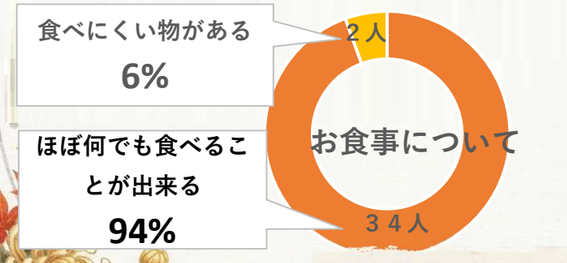
虫歯だ、抜歯だとその場
しのぎの治療でここの年まで。
受賞に選ばれびっくりです。
今ある歯をなくさず大切に
食べる喜び、話す喜び
永遠にて!!
思い改たに致ーました。
ありがとうございました。

お名前 早出誠治

歯磨きを2回/日は
行ってます。しかし磨き方の
良し悪しでしょうか?
時々痛くなることがあり、
心配してます。年のせいかな所。
(81才)には、ほど遠いはなが、そ
今後も注意しながら
食事は美味しく楽しく
して参りたいと思ってます。
先生のご指導をよろしく。

中央区8020達成者の9割以上が
「ほぼ何でも食べることができる」と
回答しています。

R8年度8020達成者アンケート結果より（n＝36）



よくかんで食べることは
「健康長生き」の秘訣です！