

歯と口の健康づくりのため毎月北保健センターで学ぶほか、学んだ知識や体験などを老人会や育児サークルなど地域に広めるボランティア団体「北8020メイト会」の皆さんにお話を伺いました。

いつまでもおいしく楽しく



8020(はちまるにいまる)とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。健康な歯と口は、ごはんを美味しく食べられるだけでなく、楽しくおしゃべりができコミュニケーションが活発になる、糖尿病や心臓病などに関連する歯周病を防ぐなど体や生活に良いことづくめです。

「知って良かった!」を感じてもらいたい

小学校訪問時、染め出し液をつけてチェックした自分の磨き残しのプラークを顕微鏡で見た小学生たちが、うじゃうじゃと動く菌に驚きます。今まで気付いていなかったことを知ることで何気なくやっていた歯磨きが変わります。私たちが「知ってよかった」ことを、皆さんにも共感してほしいと思っています。



工夫して伝えるのが楽しい



お子さんから高齢の方まで共感してもらえるように、楽しく学んでもらえるようにと、年齢層に応じて人形劇や紙芝居、漫才など様々な工夫をしています。どうすれば喜んでもらえるかを会のみinnで考えるのも、お伝えする皆さんの笑顔を見るのも楽しくて活動を頑張れます。

0歳から始まり生涯いつまでも

歯と口を健康に保つためには、幼い頃からの口のお口のケア習慣が大切です。忙しくお子さんと接する機会が少ない保護者さんも、子どもと触れ合う機会を兼ねて、お子さんの仕上げ磨きを手伝ってあげてください。また、お仕事で時間がないと歯磨きが疎かになりがちの方は、短時間で済む洗浄液のうがいだけでもスッキリと頑張れますよ。ご高齢の方にオススメしたいのは飲み込む力を鍛える「ぱ」「た」「か」「ら」の口の動き。大切な自分や家族のため、歯と口を大切にいつまでも健康に楽しく過ごしましょう。

ぱ



た



か



ら

