



伊藤晴勇さん (81) 太田

●平成21年度高齢者の歯のコンクール  
北海道大会で優良賞を受賞

## 健康な『歯』は親からもらった 何よりも勝る財産です

8 020運動という言葉をご存じですか? 『8020運動』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、北海道では毎年11月8日から14日までを北海道歯・口腔の健康づくり8020推進運動週間と定めています。そして、北海道と北海道歯科医師会では、高齢者の歯のコンクールを行っています。今年度のコンクールには全道から291人が参加し、伊藤晴勇さんが優良賞を受賞しました。受賞するきっかけとなったのは、太田地区の老人クラブの集会での保健師との会話からでした。

「老人クラブの集まりの時に地区担当の保健師さんが来てくれて、話をしている時に、1本も虫歯がなく、全部自分の歯であることを話したら、『高齢者の歯のコンクールというものがあるんですよ』ということで、私のかかりつけの秋田歯科医院へ連絡してくれて推薦してもらったんです」

伊藤さんは、釧路歯科医師会と釧路保健所が主催する地方大会で表彰され、北海道大会へ出場。北海道大会では、第1次審査を通過し、第2次審査には全道から10人が選ばれました。

「第2次審査は11月14日に札幌市で開催され、歯の検査のほかに認知症のテストがありました。全道から参加した291人の中から10人に選ばれたことだけでも驚きましたが、優良賞を受賞できて本当に嬉しいですね」と伊藤さん。第2次審査の結果、最優秀賞1人、優秀賞2人、優良賞3人が選ばれました。

歯を健康に保つ秘訣を聞いたところ、「特別なことはしていないのですが、朝1回、5分間の歯磨きをしています。磨く時は、縦磨きを心がけています。ゴシゴシと力を入れて横磨きをすると歯を痛めてしまうんです。それと、小さい頃から毎日かさず、朝と晩に牛乳を飲んでいきます。私の兄弟も歯の丈夫な人が多いので、遺伝的なものもあると思います。私にとつて健康な歯は親からもらった何よりも勝る財産で、自分の歯で何でも噛んで食べられることが幸せです」

40歳くらいの時に歯医者にかかることがあり、その時に歯石を取り、現在も数年に1回の割合で歯石取りを行っている伊藤さん。「歯医者では『歯の磨き方がきれいですね。これから歯を大事にしてくださいね』と言われます。これからは縦磨きと牛乳を飲む習慣を続けていき、健康な歯を保っていきたいです」と笑顔で話してくれました。