

市長コラム

キャッチボール 第19球



歯の8020運動



市民の皆さんの健康は、西条市の活力そのものです。

人間ドックや健康診断は多くの人に受けていただいています
が、歯の健診については、あまり受診されていないようです。痛くなってから歯
科医に駆け込む人が多いのではないのでしょうか。虫歯は非常に一般的な病気です
が、それ故に軽視される傾向にあります。

現状は、全国の13歳で虫歯を持つ人の割合が90%を超えるそうです。

私も「子どもの頃から、もっと歯を大切にしておけばよかった」と悔やんでいる大人の一人です。
虫歯の放置は命に関わる危険性があるだけでなく、歯の健康が肥満や糖尿病などの生活習慣病の予
防につながり、全身の健康を保持増進するための重要な要素になっていることも近年注目されてい
ます。

特に今の子どもたちには、私たち大人世代と同じような後悔をしてほしくはありません。現在、
学校では、子どもたちの歯を守るべく、保健指導や正しい歯の磨き方指導など虫歯予防のさまざま
な取り組みが実践されています。ご家庭でも「予防歯科の大切さ」について話し合い、虫歯治療や
歯磨きの習慣化が図られるよう、歯の健康を管理してもらいたいと思います。

西条市においても、本年10月から、歯科診療で市が助成する範囲を就学前から小・中学生までに
拡大し、無料化することにしました。未来ある子どもたちの健康管理の一環として、効果的にご活
用ください。

また、悔いの残る私たち大人世代でも、決してあきらめてはいけません。80歳で20本の歯を保つ
ことを目的とした8020（ハチマル・ニイマル）運動にも積極的に取り組んでいます。

具体的には、毎年、年度末までに40・45・50・55・60・65・70歳を迎える方を対象に、市内歯科
医療機関において健診を無料で行っています。まず各保健センターに「成人歯科健診」の申し込み
をしていただくと、センターから受診票がご自宅に届きます。それから直接歯科医院に予約してもら
うという流れです。

定期的な歯科健診、早期治療を通じて、生涯にわたって歯と身体の健康を維持していただきたい
と思います。

血糖コントロール教室を開催します

- 対象 30～74歳の市民で、糖尿病ではないが、血糖値が正常より高い方
または糖尿病の方（治療中も含む）
- 内容 ①医師の講話 ②保健師・栄養士による個別相談・目標設定
③血液検査・体組成測定 ④調理実習 ⑤運動指導員による各種運動
- 場所・日程
丹原保健センター 8月19日(火)～ 原則毎週火曜日 13時30分～15時
中央保健センター 8月20日(水)～ 原則毎週水曜日 13時30分～15時
小松保健センター 8月26日(火)～ 原則毎週火曜日 13時30分～15時
東予保健センター 9月4日(木)～ 原則毎週木曜日 13時30分～15時
- 申込期限 8月12日(火) ※定員になり次第締め切り
- 申込先 実施場所の各保健センター
○中央 TEL0897-52-1215 ○東予 TEL0898-64-5333
○丹原 TEL0898-68-7300 ○小松 TEL0898-72-6363

