

# 本町から初の受賞者 体の健康は歯の健康から

健康な歯を保持している人を称える「平成23年度元気歯つらつコンクール」が11月13日、愛媛県庁で行われ、須田重光さん・清延さんが優秀賞、池本茂さん・国遠さんが入賞に選ばれました。

このコンクールは歯や口腔の健康づくりに対する県民の関心を高め、その重要性を広く普及、啓発するというもので、80歳以上の人が対象です。

受賞したお二人は現在も全て自分の歯を保っており、本町からは初の受賞者となりました。体も健康そのもので、趣味などを楽しむ毎日を過ごしています。

そんな生活を送る背景には、歯と体の密接な関係があるのです。

健康な歯を保つには、歯磨きを欠かさないことも大切ですが、普段の生活を見直すだけで大きく変わります。一つは規則正しい生活をして間食を減らすこと。そうすることで、虫歯の原因でもあるプラークがつく機会を減らせたり、口の中が酸性に傾く時間を減らせた

## 優秀賞

### 須田 重光さん

すだ しげみつ・清延・81歳

私は、虫歯予防について特別変わったことはしておらず、毎食後の歯磨きを欠かさないことくらいです。ですから、このような賞をいただけるとは思いませんでした。驚きました。

私の趣味は釣りなのですが、釣ってきた魚は、干物にしたりして食べます。骨まで食べることもあります。趣味の釣りに行けることも、大好きな魚が食べられることも、健康な体と歯があるからです。本当にありがたく思っています。

今後も特別変わったことをするつもりはありませんが、釣りや畑仕事をしながら、毎日健康に生活ができるよう、健康な体と歯を保っていきたいと思っています。

