

令和7年度

「8020達成者」表彰

受賞記念コメント集

令和7年度「8020（はちまるにいまる）達成者」表彰では、
37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します。
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。

祝

ごあいさつ

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、日頃からの歯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71.6%（令和6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

(<http://www.migakun.com/>)

「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。

お江戸日本橋歯科医師会からのメッセージ

(<https://www.418.co.jp/nihonbashi/>)

「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えます。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す。

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。



お名前

南雲洋子

祖母が、歯がきくに口うるましく、
幼い時がうしつけられまして、
又、小魚や干物は骨ごと喰
べるようにつけられまして、
今でもサシマまで骨ごと
食してします。祖母に感謝
致しております。

お名前

ありがとうございます

このような表彰を
いただく、光栄に思っています。
日々の積み重ねが評価
されたことを大変うれしく
思っております。

お名前

小林

戦後の世に物か急い時代に言ひ
学校の身体検査以外は歯医者や
お世話になる事はありませんが
最近になり通つようになりました。
今後も定期検査を受けたいので
生重を送るよつに致したいです。

お名前

今まで歯の為には歯みかき
以外何かしたという事おなりの
丈夫な歯をくれた親と
おし歯や歯の病治療をして
いただいた歯医者さんには
感謝・感謝です

お名前

ありがとうございます。
これからも健康に注
意します。

お名前

先生にご指導いただき、
食後の歯磨きを徹底し
して行い、
歯周病もすふり
良くなりました。
食事が美味しく
菜を大切にしています。

お名前

大削桂子

この度は表彰の対象の一人
となり、うれしく思います。
戦中、戦後、食が無い時に必死で
生きて来た証でしょうから、
長きに至り、歯科医の治療して
頂き感謝致します。

お名前

中島照子

有かどうございます。
50年近く毎年一度
はかならず歯医者には
行っていました。
とても嬉しいです。

お名前

後藤正復

八十二歳 元氣で迎え
丈夫な「達」のお蔭です
いま父と母のお蔭
感謝です

お名前

殿岡吉則

歯みかきの
指道すをしてくれる
歯医者様の
おかげです。
ありがとうございます。

お名前

何日度了

相馬小宮校一年生の修業記念
全校で虫歯のない生徒の名を
呼びとり、つづいてHB鉛筆が二本
づつ御褒めに頂けました
おはし歯の類より、この中の
中野先生動にかかればかりあり
ましたのに、名を呼び上げられ
ました。つぎよりも虫歯が多く、
全部治療してあるという理由
で表よりされませんでした。
びくびくいにしてました。





お名前 子供の頃から歯は、丈夫だった
様で、歯医者さんのお世話に
なりましたのは、中学2年の頃
からです。今も治療とや
うな、グラグラした歯が抜け
なく、下から新しい歯が生えて
来ると、母が心配して、歯科
へ連れてこられた。
これから歯を大切に、美味い
食事したいと思ひます

お名前 歯が元気で80才
好きな物を食べる
有難う
健康で長い年月働
くことが出来た
良。長く合う良の歯の先生
あへて良かった
民 残り人生歯を大切に生きる

お名前 82歳で21本の歯が残りました。
小さい頃は虫歯でよく歯医者
に通いましたが、その後は特に意識
せず過ごしてました。それでも20本
以上残っていることに驚きと嬉し
さを感じ、健康のありがたさと日々の
積み重ねの大切さを実感してい
ます。

お名前 山田 度美
私は昭和20年3月、15人目
の末っ子として生まれました
歯は子供の頃から虫歯にもならず
母親に与ったものと思ひます。
母親は入歯なし歯磨きなど塩を
付けて磨く位でした。元々歯は

お名前 思い出が二枚の受賞にあつた。
2枚2枚は歯垢取りと
フッ素にお世話にあつた。
歯科医や衛生士の皆様の
お助けがある。歯が長持ち。
お世話にあつたと思ひます。

お名前 表彰式の当日に
旅行を予定してい
ます。
参加できません。
残念です。

この度は素晴らしい賞をありがとうございます。
80歳で31本の私の歯を中央区の歯科医に診て
いただくと「お母様のおかげですね」と言われました。
90歳の兄も27本の歯があり戦中戦後の貧しい日本
で苦労して育ててくれた母も最後まで自身の歯で食し
103歳の大往生でした。
50年の在外生活でちゃんと歯のメンテナンスができた訳
ではない私ですが、日本に帰国してからは、中央区の
健康福祉政策のおかげで毎年高齢者歯科健康診査を
受診でき歯科医院の定期検診にも通い母への恩返しに
元気で長生きしたいと思っております
井上堅介

無かつたと思ひられ
ず

～受賞者37名～ アンケート結果

受賞者

1人あたり平均歯数 **25.5本**
平均年齢 **81.5歳**
最高年齢 **94歳(24本)**
最大本数 **31本(80歳)**



【発行元】令和7年10月26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

