

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、メッセージを紹介させていただきます。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。



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、日頃からのお口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」と言われる原因是、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きれいです。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」という考え方のもと、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

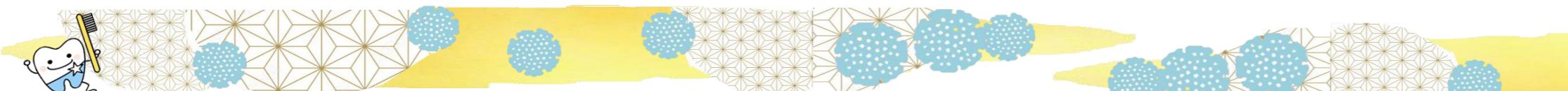
(<https://www.418.co.jp/nihonbashi/>)

「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います。これからもなお一層、お口の健康に关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しょう。

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

このような表彰を
いただき、光栄に思いました。
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
ありかとつ

ありがとうございます。

祖母が歯がさしに口うるさく
劬勞がうしつけられました
ス、小魚や干物は骨ごと食
べるようしつけられました。
今もサシマまで骨ごと
食してます。祖母に感謝
致しております。

お名前
大前桂子

有かとうございます。
50年近く毎年一度
はかららず歯医者は
行つてきました。
とても嬉しいです。

お名前
中島鶴子

この度は表彰の対象の人
となり、深く思います。
戰争後、食が悪い時に必死で
生きて来た証でしょつかい
長きに亘り歯科医の治療で
復々感謝致ります。

お名前
歴岡吉則

歯みがきの
指導をして下さる
歯医者様の
おかげです。
ありがとうございます。

お名前
小林修一

このようないい表彰を
いただき、光栄に思いました。
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
ありかとつ

ありがとうございます。

お名前
中島鶴子

50年近く毎年一度
はかららず歯医者は
行つてきました。
とても嬉しいです。

お名前
河田慶子

この度は表彰の対象の人
となり、深く思います。
戰争後、食が悪い時に必死で
生きて来た証でしょつかい
長きに亘り歯科医の治療で
復々感謝致ります。

お名前
小林修一

最後まで物が無い時代に育ち、
学校の身体検査以外は歯医者すら
お世話やす事はありませんでしたが、
最近になり通づなりました。
今後も定期検診を受けて快適な
生活を送りたいと思います。

お名前
中島鶴子

ありがとうございました。
これからも健康に注
意します。

お名前
後藤正俊

八十歳元氣で迎え
丈夫な正直のおせいでです
生き父と母のお陰
感謝です

お名前

今まで歯の為に歯みがき
以外何かしたという事もなかったのに
丈夫な歯をくれた親と
おしゃべりする事は、まだ妻さんとが
いた、だいたい歯医者さんに
感謝、感謝です

お名前
中島鶴子

先生にご指導いただき
して下さい
食事が美味しく
歯周病もすっかり
良くなりました
食事が美味しく
歯を大切にしていきます

80

20





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をありましたのは、中學2年の頃始めです。今も治療とゆうよりは、グラ付く歯が抜けなく下から新しい歯が生えて来まして、母が心配して歯科へ連れてくれば、これからも歯を大切に、美味しい食事をしたいと思ひます

お名前 **歯が元気で80才**
好きな物を食べれる
有難い
健康で長い命を
良く、くことが出来た
良い、長くつ合う良い歯の先生
あへて良かつた
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に過ごしました。それでも20本以上残っていましたことに驚きと嬉しさを感じ、健康的なのが大好きとの積み重ねの大切さを実感しています。

お名前 山田 康美
 私は昭和20年3月15日未満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恩返しを思われます。母親は入歯なし歯磨きなど塩を付けて磨く位でした。元々も虫歯は無かったと思われます

お名前 息子がすぐ歯の受賞ですね。
 3月2~3日歯磨き取りと
 テーブルにあせらずに歯の
 歯科医や衛生士の皆様の
 おかげですね。おかけで、
 お世話になりましたと願っています。

お名前 表彰式の当日に
 旅行を予定しています。
 参加できませんでした。
 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きましたと「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っ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年の在外生活できち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

~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