



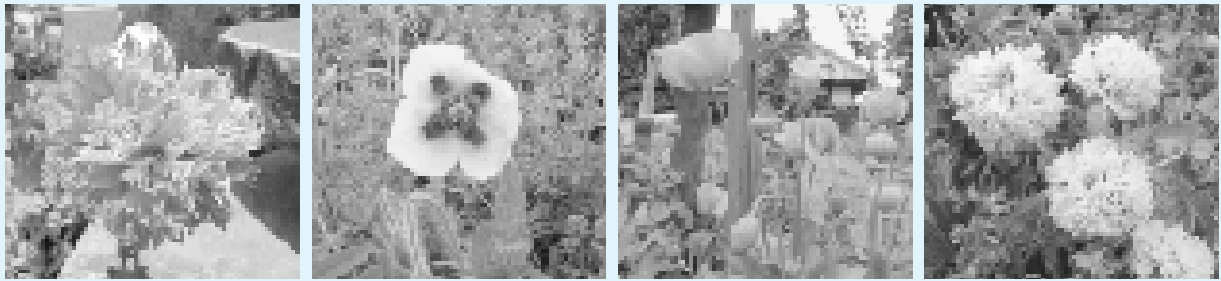
## 不正大麻・けし撲滅運動

～5月20日～7月31日～

ケシの仲間には麻薬などの原料になることから法律(あへん法)により栽培等が禁止されている種類があります。町内においても、自生していたり、「植えてはいけないケシ」と知らずに栽培されている事例がしばしば確認されています。

4月から6月にかけてはケシの開花時期にあたるため、疑いのある植物を発見した場合は、水戸保健所または笠間警察署にご連絡ください。

### こんな花見かけませんか……(県内に咲いていた不正大麻・けし)



問合せ 水戸保健所 衛生課 薬事担当 ☎029 - 243 - 9437  
笠間警察署 ☎0296 - 73 - 0110



食物を十分に噛むことができないということは、バランスのよい栄養をとるうえで非常に大切です。しかし、年齢を重ねるとともに20本以上の歯をもつ人の割合は減少し、何でも噛んで食べることができると人の割合も減少します。

一方、年齢層ごとに歯の数と咀嚼(そまぐ)の状況の関連を調べてみると、高齢者であっても歯が残っていれば、咀嚼に支障が生じないことがわかりました。しっかりと噛んで、おいしく食べるためには、歯の喪失を防ぐことが重要です。



80歳になっても、自分の歯でおいしく食べ物を食べたいですね!

8020運動は1989年に旧厚生省と日本歯科医師会が中心となって提唱し、口腔保健活動の基本理念を示すものとして、現在もさまざまな取り組みがなされています。

歯・口の健康は、おいしく、楽しく食事をするため、あるいはコミュニケーションを楽しむために、とても重要な役割を果たしています。2008年4月から始まった特定健診・特定保健指導においても、歯・口の健康を保持・増進することの重要性が取り上げられています。その中からいくつかをご紹介します。

歯が20本あるというのは上下の奥歯が左右ともに2本ずつ無くなったような状態です。この状態であれば、入れ歯などに頼ることなく、いろいろな食べ物を食べるのが可能であると調査からわかっています。

自分の歯が20本以上ある人は、ほぼ何を食べるにも困らないことから、80歳(ほぼ平均寿命)になっても20本以上自分の歯を保持し、生涯にわたって自分の歯でおいしく食べ物を食べられるようにしようという「8020(ハチマル・ニイマル)運動」が推進されています。

歯科

Dr. 健康コラム  
城里町歯科医師会