

令和7度高知県いい歯の表彰において次の方が受賞されました。

## 親と子の部

### 高知県歯科医師会長表彰（優良賞）

清水 富貴 さん、琥貴 くん



素敵な賞をもらうことができて嬉しいです。これからも親子で歯磨きを頑張ります。

## 熟年者の部

### 知事賞

宮本 静夫 さん



この度は、高知県いい歯の表彰で知事賞をいただきありがとうございます。

若い頃から歯科健診を受けるよう心がけており、現在は妻とともに年に1回の定期健診の受診を続けています。歯みがきは、起床後と毎食後に行い、食後は時間を空けすぎないように気をつけています。

毎日の健康体操と、固い食べ物もおいしく食べられることが元気の秘訣です。

これからもこの習慣を大切に、健康で元気に過ごしていきたいと思っています。

### 高知県歯科医師会長表彰

中山 和子 さん

小さい時からお菓子を食べる子ではありませんでした。じゃこが好きでよく食べていたので、カルシウムは摂れていたと思います。そのおかげか、今まで歯科医院で治療したことは数えるほどしかありません。歯磨きは1日3回しっかりして、食事後は歯の隙間をミシン糸を三重にして清掃しています。糸ようじではすぐに切れるので、自分に合った方法で手入れしています。現在もほぼ毎日ちりめんじゃこを食べてカルシウムを摂るように心がけ、孫のスポーツの応援などで外にも出て行っています。これからも健康な歯を維持できるように続けます。ありがとうございました。

### 優良賞

筒井 京子 さん



この度はありがとうございます。

私は歯磨き粉は使用したことがありません。毎晩湯船に浸かりながら、歯間ブラシをきっちり使用し、その後歯ブラシで丁寧に磨いています。毎月1回歯医者さんへも行っています。硬い物を好んで食べるので、噛むことも歯の健康につながっているのだと思います。歯だけではなく、自分で買い物をして料理もし、いきいきサロンへも通い、体の健康にも気をつけています。これからも、健康維持しながら、がんばっていきます。

自分らしく暮らし続けるために、毎日の歯みがきと定期的な歯科受診でオーラルフレイル（口の機能低下）を予防し、健康寿命を延ばしましょう。