

## 今月の寺ともさん <sup>みほう</sup>三原 <sup>よしこ</sup>芳子さん



今月の寺ともさんは、三原芳子さんです。皆さん、「8020 運動」をご存じですか。80 歳になっても、20 本以上自分の歯を持つという運動です。平成元年から日本歯科医師会が推進している運動です。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。あまり知られてはいないようですが、8020 を達成した方を各歯医者さんが推薦し、8020 達成者のコンクールが開かれていたのです。三原さんは、先月開かれたそのコンクールで第二位にあたる香川県歯科医師会長賞に輝いたのでした。

付き添われたご主人によると、県内各地より 48 人ほどの方々が推薦されていたようです。それぞれの参加者が、診察台に横になって口の中を審査員の歯医者さんに診てもらいました。次に、一人一人面接する時間が設けられて、日ごろの取り組みなどの聞き取りがあったようです。その後、結果発表があり見事受賞され、ほどなくして、全員で記念撮影をしたと言う事です。ご主人曰く「丈夫で長生きしておってくれたら何よりです」と。「孫も見習ってほしい」とは、お嫁さんからの一言です。

三原さんの日頃の取り組みは、ひと月に一度は必ず歯医者さんに通院します。もちろん虫歯の治療ではなく、定期検診です。今回のコンクールも、その歯医者さんの推薦で出場しました。朝ご飯と晩ご飯の後には、歯医者さんイチオシの歯間ブラシで残りかすを除き、その後に歯ブラシをするのだそうです。そして眠る前に、もう一度歯間ブラシをする念の入れようです。歯間ブラシのもサイズがあり、S サイズが三原さんのお気に入りです。受賞について、「まさか自分が受賞するとは思わなかったけど、コロナ禍中に入院を経験し、入院中も歯間ブラシをやめなかったのも、これからも続けたい」と語って下さいました。人間、食べる事は死ぬまで続ける営みです。そのためになくはならない歯をいつまでも丈夫に保ってほしいですね。自分に合う歯間ブラシを先ず探してみます。

\*\*\*\*\*

### ご自慢のペットちゃん

\*\*\*\*\*



名前：まだない  
性別：♂♀  
お年：10 年越し  
種類：ヒメダカ  
好物：テトラ・メダカのエサ  
住所：井元さん宅（高松市）  
性格：不明  
苦手：不明

エピソード：少し時季はずれではありますが、もう 10 年以上屋上で飼っているメダカです。飼い主さんによると、野生のメダカは、頭が角張っていたけど、今はスラットとしているのだとか。産卵期には、水草に産み付けられた透明な卵をすくって別の容器に移し替えるのが仕事です。うすピンク色・黄色・白色などのメダカが生まれ育ち、市販のメダカより大きく育っているそうです。フリーペーパーの紙面で、無料で差し上げますと記事を出したこともあり、持ち帰られた兄弟姉妹達が各地で可愛がられた事でしょう。

ご自慢のペットちゃん  
募集中だにゃん！

\*\*\*\*\* 総代さん便り : \*\*\*\*\*

総代の植田です。季節は初冬を迎えましたが、まだまだ汗ばむような日があったり、そうかと思えば急に肌寒くなったりと少しの油断が身体にひびいて来ます。そんな折、県老連の派遣講師による健康福祉教室が自治体の公民館で開催され参加して参りました。講師の先生が身体の為になるノウハウを解りやすく説明して下さい、実践、納得して今後に繋げて行けたらと思いましたが、有意義なひと時がアツと言う間に過ぎ去りました。講師の先生ありがとうございました。

