

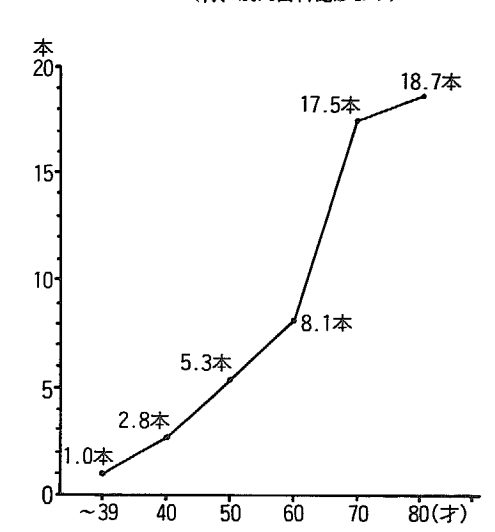
老後の楽しみは丈夫な歯から

「パリッ／＼ポリッ／＼」たくあんやおせんべいを平気で食べられますか？

日本人の平均寿命は、男七六・一歳・女八二・一歳となり、ますます高齢化が進んでいます。

しかし、歯の寿命をみると、最も短命な歯（第一大臼歯（前から6番目の歯）で50歳、最も長持ちする歯（いとどきり歯（前から3番目の歯）の歯でさえも70歳で抜けてしまっている現状です。日本人の命の寿命は世界一ですが、歯の寿命は命に見合うだけ長生きしているとは言えないようです。

図1 1人平均の歯を失った本数 (村、成人歯科健診より)



は、全体の十数%にしかありませんし、受診を希望されなかった人の多くは、総入れ歯だから。歯科へ受診中だからと言う人が多かったことを考えると、この失った歯の数はいかに多いのかと考えられます。

「人生楽しく生きたい」と思う人は多いと思います。楽しく生きることの一つは、好きなものをおいしく食べたいということも含まれるのではないのでしょうか。そのためにも、80歳以上の目標として国では、20本の歯を失った歯を20本は残すこととされています。

昭和63年度から基本健診と合わせて「成人歯科健診」を実施してきました。その結果抜いてしまった歯（喪失歯）の数を年齢別に見てみましょう。（図1）

年齢が増すにつれて喪失歯の数が増えており、50歳を過ぎると急激に増えていきます。大人の歯は28〜32本ありますが、60歳では約8本、70歳では17.5本も歯を失っています。しかし、歯科健診を受けた方

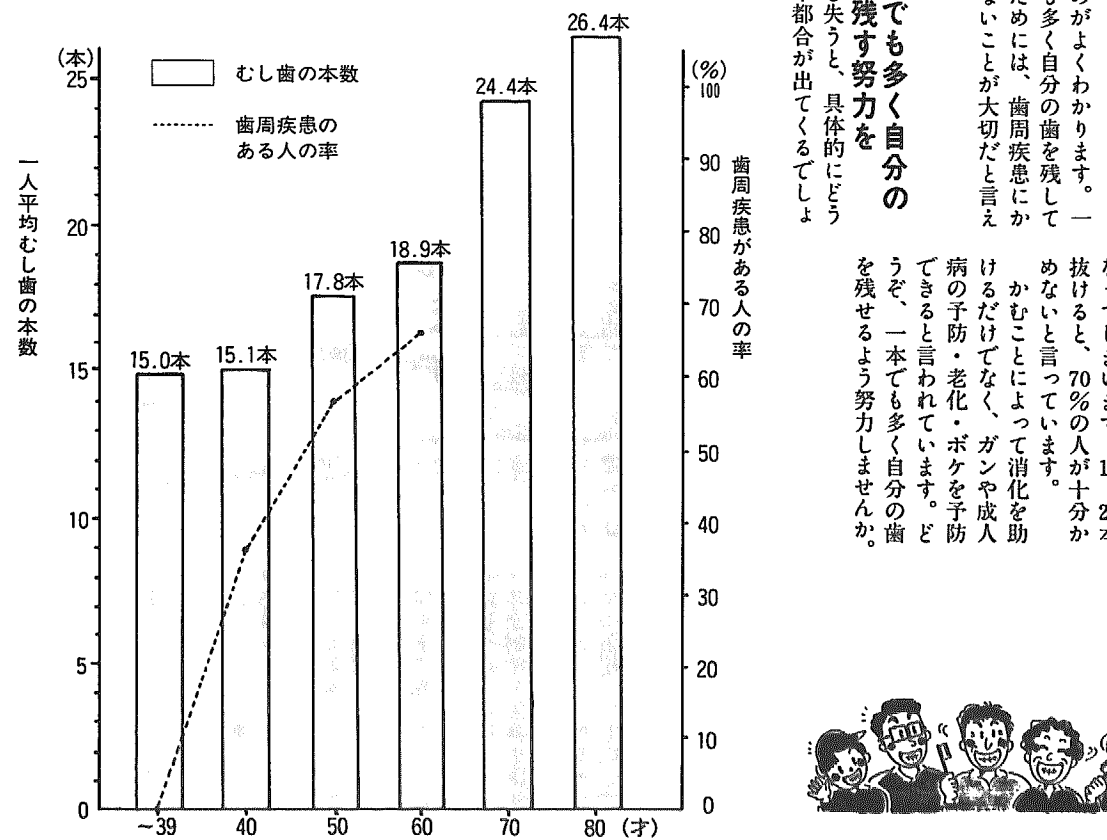
は、全体の十数%にしかありませんし、受診を希望されなかった人の多くは、総入れ歯だから。歯科へ受診中だからと言う人が多かったことを考えると、この失った歯の数はいかに多いのかと考えられます。

「人生楽しく生きたい」と思う人は多いと思います。楽しく生きることの一つは、好きなものをおいしく食べたいということも含まれるのではないのでしょうか。そのためにも、80歳以上の目標として国では、20本の歯を失った歯を20本は残すこととされています。

むし歯と歯周疾患が原因の9割を占めています。特に20歳代から歯周疾患（歯槽膿漏など）による喪失歯が増加し、35歳で50%、50歳以上では80%と急激に増加していきます。成人歯科健診を受けた方の歯と歯ぐきの状態を図2に示しました。

この図を見ると、むし歯も歯周疾患も年齢と共に増えて

図2 むし歯と歯周疾患の状況 (村、成人歯科健診より)



一本でも多く自分の歯を残す努力を。歯を失うと、具体的にどういう不都合が出てくるでしょう。

まず、かむ能力が落ちてしまいます。ちなみに、8〜14本歯が抜けた人の場合、25%の人がごはんを十分かめなくなってしまうと、70%の人が十分かめないと断っています。かむことによつて消化を助けるだけでなく、ガンや成人病の予防・老化・ボケを予防できると言われてます。どうぞ、一本でも多く自分の歯を残せるよう努力しましょう。



全国ろうあ者体育大会

バレーボール



横越上 野口智子さん(33)

去る九月十一日から十三日新潟市で開催された全国ろうあ者体育大会の女子バレーボールに新潟県代表として横越上の野口智子さん(33才)が監督兼主将として出場しました。

試合は一回戦、広島県代表と対戦、善戦惜しくも2-0で敗れたものの監督としてまた主将として頑張っていました。

日報杯・NTTカップ 県大会出場

昨年、全国大会に出場し敢闘賞を受賞。今年八月の県スポーツフェスティバルで準優勝するなど活躍を続けている



横越中 武藤隆昭さん(7)

10月4日から山形県で開催される第47回国体秋季大会(ベにはな国体)バスケット成年男子の部に横越中、武藤隆昭さん(7)(白根高教員)が出場する。武藤さん自身、高校一年の時から通算9回目の国体出場

原婦人バレーボール大会で優勝し、来る十一月八日、新潟市体育館で開催される県大会の出場権を獲得しました。また、九月十五日、新潟市で開催されたNTTカップママさんバレーボール選手権大会新潟・佐渡地区予選会でもブロック優勝し、十月二十五日新潟市西総合スポーツセンターで開催される県大会の出

バスケット成年男子 国体出場

これまで、国体では、三位二回、五位一回と上位の成績を収めている。今回も目標は、ベスト8以上とさつぱり言っていました。この他、新潟教員クラブAチームに属しており、全日本教員バスケットボール選手権大会でも過去、二位三回、今年八月、徳島県で開催された大会では、みごと全国優勝も果たしている。

短歌

文芸欄

限られた資源なりせばふたたびの役立つことと
古紙を出す朝 (横越) 佐久間 ヒロ
信号を待つ自動車列長く尾灯は赤し (木津) 佐藤 安衛
雨の十字路 書き終えし暑中見舞の亡き友へ届くあてなき (横越) 佐藤 ユリ
名前のありて 古土手の道をよぎれる雉鳥の雛つれ立ちて (沢海) 渋谷 ウタ
茂みに消ゆる 朝早く庭をめぐれば紫陽花の葉裏に幾つも (沢海) 清水 雅美
蟬のぬけがら 青虫を神輿の如く運びゆく蟻の動きは (沢海) 高橋 一夫
お祭めきて みちのくの寺の巡拝つがなく四泊五日に (横越) 田村 清次郎
老翁へたばる 稲の葉の色たしかめてまきてゆく穂肥の親しさ (藤山) 田村 文彦
手のひらに知る 休耕田に田螺啄ばむにもあらぬ驚一羽居て (横越) 長谷部 元栄
じつと行む 蛹化する幼虫と共にすむというひとつ養虫 (新潟市) 細山 四郎
孤独にあらず

社会教育ガイド

10月の中央公民館事業

<会場は中央公民館>

■篆刻講座
期日 10月6日(火)、27日(火)
時間 午後1時30分
講師 呉井雅氏

■古文書解説講座
期日 10月9日(金)
時間 午後1時30分
講師 新津市 石川新一郎氏
受講料 500円

■絵画教室
期日 10月12日(月)、26日(月)
時間 午前10時
講師 上野キミ氏

■婦人大学
期日 10月28日(水)
時間 午前10時
内容 村の文化財をたずねて
講師 佐藤由一氏

■婦人教養セミナー
期日 10月17日(土)
時間 午前9時30分
講師 高橋ハナ氏

■文学講座
期日 10月28日(水)
時間 午後1時30分
内容 新井 満 「かすかの外套」
講師 若月忠信氏 新潟東高校教諭

■高齢者大学と婦人会合同運動会
期日 10月20日(火)
時間 午前10時
会場 横越勤労者体育センター

■秋の文化祭(菊花展等)
※村民のみなさんの多種多様な作品を個人・グループから募集しています。

期日 11月3日~11月4日
■駅伝大会(申し込みは、10月12日まで)
期日 10月18日(日)
時間 横越小学校前 午前10時30分
※申し込み、問い合わせは、横越村中央公民館へ(TEL385-2043)

短歌募集

▶歌題 自由
▶締切日 10月31日(土)
▶投稿方法
はがきまたは封書で6首以内、紙上筆名の際も原稿末尾には本名、年齢、住所を明記
▶あて先 横越村中央公民館「文芸作品係」