



6月に入り、梅雨の季節となりました。じめじめ、シトシトとうとうしい時期ですが、植物の成長には不可欠な雨。恵みの雨でもありますね。雨に濡れた紫陽花の花の可憐な美しさも楽しめます。

6月4日は「虫歯予防デー」です。今回は「歯」の話。

「8020(ハチマルニイマル)運動」とは？

「8020運動」は1989年(平成元年)より推進されている「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。聞いたことがあったり、ポスターを見かけたこともあるかと思います。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足出来ると言われているようで、そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

80歳の丈夫な歯をつくるのも小さい頃からの手入れが大切なことは言うまでもありません。

子どもが通っていた小児歯科の先生は「6歳まで虫歯がない子どもは一生虫歯ができない人になれる」と言っていました。私たち大人も今からでも努力を続けましょう。



※最近心に残ったことば※

▶▶▶▶▶ 朝は笑顔で起きましょう ◀◀◀◀◀

ハーブの研究者、京都・大原で古民家暮らしをしているベニシア・スタンリー・スミスさんのカレンダーで見つけたことばです。

当たり前のことなのですが、すごく大切なこと。奥が深いことばです。