

6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間です」

8020運動を知っていますか？

8020は、ハチマルニイマルと読みます。

80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物がおいしく食べられます。口からものを食べることは健康・元気の源です。

◆自分の歯が何本残っているか知っていますか。

成人の歯は、親知らずを除いて28本です。4本の親知らずが全部生えている人は少ないです。歯が抜けてしまうと噛む力は半減してしまいます。歯を失う原因の多くは、「むし歯」と「歯周病」です。

◆8020を達成するには

歯が抜けてからでは遅いです。むし歯になりやすい乳幼児期、永久歯に生え変わる学童期、40歳を過ぎると歯周病で歯を失うことが多くなる成人期、残った歯を口腔ケアで守る高齢期、ライフステージに合わせた予防と口のケアが大切になります。

◆8020運動の成果

平成元年から厚生労働省と日本歯科医師会が中心となって推進してきたこの運動。8020を達成した人は、平成5年で10.9%だったのが平成23年では38.3%と3倍以上になり、3人に1人の割合になっています。80歳で残っている平均歯数も平成5年の5.9本から平成23年には13.9本と倍以上になりました。

◆8020達成者は

歯が多く残っている高齢者が健康で長生きだと、今までなんとなく考えられていましたが、さまざまな研究や調査により、達成者が生活の質を保ち、社会生活においても活発であることが分かってきました。

大切な歯を守り、みんなで8020を達成しましょう！！