

あさか訪問通信

H29.9月号

ハチマル・ニイマル 8020運動 知っていますか？



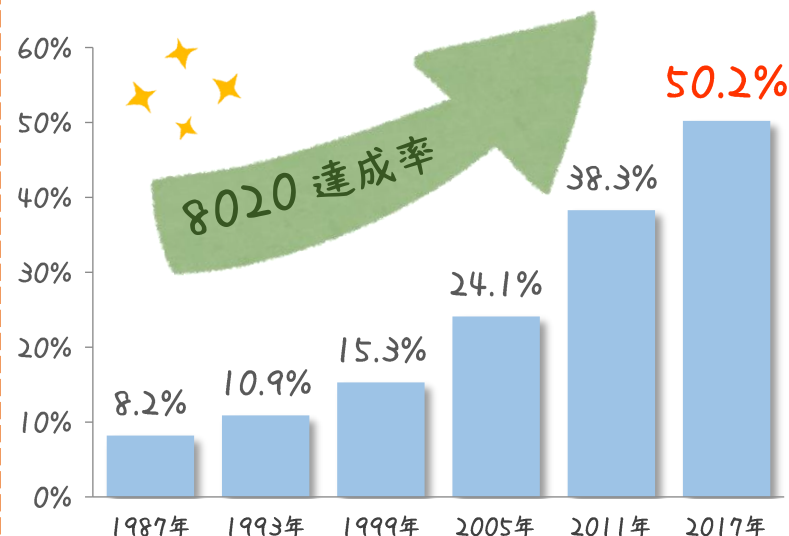
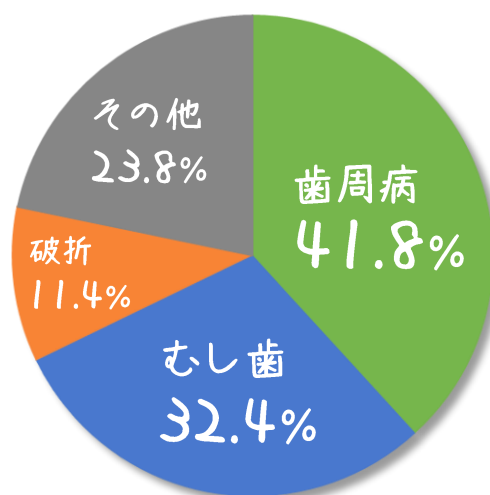
ハチマルニイマル

“8020運動”とは、平成元年より厚生労働省と、日本歯科医師会が推進している「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。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。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。

歯を失ってしまう原因

歯を失う原因の1位は“歯周病”です。

歯周病とは「歯を支えている骨を溶かしてしまう病気」のことです。これだけ聞くと、とても怖い病気のように思えますが、歯周病は「生活習慣病」の1つ。つまり、毎食後の歯磨き、食生活、禁煙など普段の生活を見直せば防ぐことができるということです。既に歯周病を患っている方でも、適切な歯科治療を受け、その後の生活を改善していけば、大切な歯の寿命を延ばしていく事が出来ます！



近年、歯に対する意識の向上により、「8020達成率」がとても上がりました！
自分の歯でしっかり噛めることは、長寿にも繋がっています！



8020を達成出来なくても…



仮に8020を達成できなかったとしても、“しっかりと噛み合い、きちんと噛むことができる入れ歯”などを入れてお食事が出来ていれば、全身の栄養状態も良好になりますし、よく噛むことで脳が活性化され認知症のリスクが軽減すると言われています。ただ、入れ歯は自分の歯と同じように使いこなすことが出来るとは限りません。入れ歯の安定を図るためにも、1本でも多くの歯を残せるようにすることが大切です。

8020はただ「歯が残っていればいい」という訳ではありません



歯がたくさん残っている高齢者が増えたということは、「歯が残っていることによるトラブル」を抱えた高齢者も増えているということです。

残っている歯が“健康な歯”とは限りませんね。歯が残っていることにより虫歯や歯周病になれば痛みに悩まされたり、全身疾患にも影響を及ぼします。また、きちんと歯磨きが出来ていなければ、お口の中が不衛生になり口臭や発熱・肺炎の原因にもなります。

大切なのは「お口の中の清潔や健康を保つ為に、しっかり管理をすること」また、ご自身や介護者が高齢者の「お口の中のトラブルに気づくこと」です。



定期的に歯科健診をしていればお口の中のトラブルの早期発見が出来ますし、歯科が介入していることで「お口の中を健康に保とう」という意識の向上にも繋がります♪



浅賀歯科医院

スタッフの近況 ～写真のご紹介～

納涼会を行いました♪
in Hawaii
(医院屋上)



医療法人 寛友会
浅賀歯科医院

浅賀・敬デンタルクリニック