

あさか訪問通信

ハチマル・ニイマル

8020運動 知っていますか？

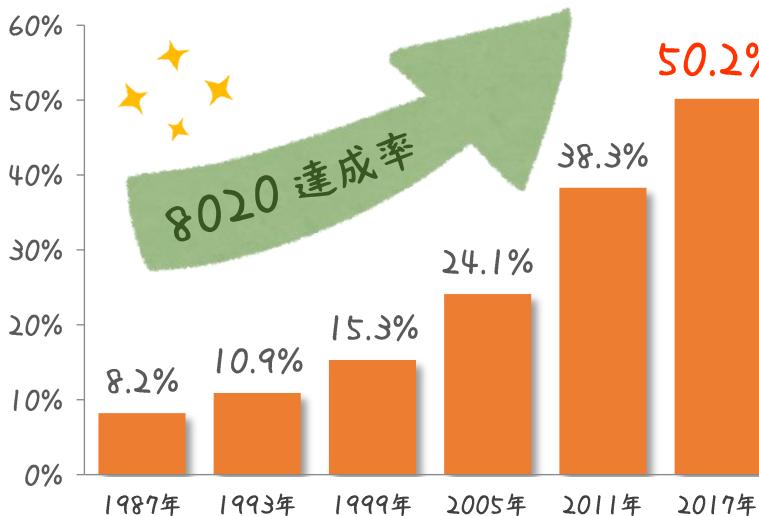
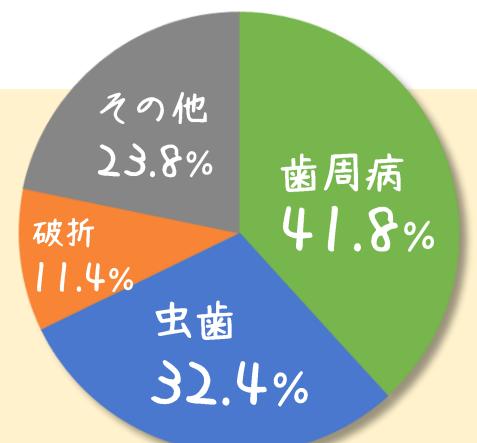
RI.11月号



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は始まりました。

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」の一つ。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出来るということです。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くには、歯の寿命を延ばしていく事が出来るのです。



1989年の時点では10%しかなかった「8020達成率」ですが、この30年の間で50%にまで上昇りました。

日本人の2人に1人が8020達成者ということになります！



自分の歯が残っていることのメリット

～低栄養予防～

入れ歯の噛む力は、ご自身の歯の3割程度と言われています。かたい食材や葉物、肉類が噛みづらくなると、やわらかい麺類などを好んで食べるようになります、お食事のバランスが偏ります。低栄養予防のためにには、しっかり噛める口腔内環境がとても大切です。



～認知症予防～

歯は脳と直結しており、物を噛むことで脳が刺激されます。歯がなくなると脳への刺激が減り、認知症の発症率が高まるとされています。歯が20本以下しか残っていない人は、20本以上残っている人に比べて、認知症の発症率が1.9倍にもなると発表されています。



歯は、「ただ残っていればいい」という訳ではありません！

日本人に多い死因として、がん・心筋梗塞・脳卒中に次いで、「肺炎」が上位られています。高齢者の肺炎のほとんどが、お口の中の細菌などが誤って肺に入り発症する「誤えん性肺炎」と言われています。8020が達成出来ても、お口の中が汚れていたり、残っている歯が虫歯や歯周病に侵されたりすると、ご自身の歯は“口腔内の痛み”や“全身疾患”的な原因となってしまうのです。ご自身の健康の為にも、お口の中は常に清潔を保ち、定期的な歯科受診でトラブルを回避しましょう！



スタッフの近況

当院の衛生士が執筆した本が発売されました！

「脱“口だけ”歯科衛生士」
著：阿部田 晓子

医療法人 寶友会
浅賀歯科医院

浅賀・歯デンタルクリニック