

健

康

広

場

healthy column



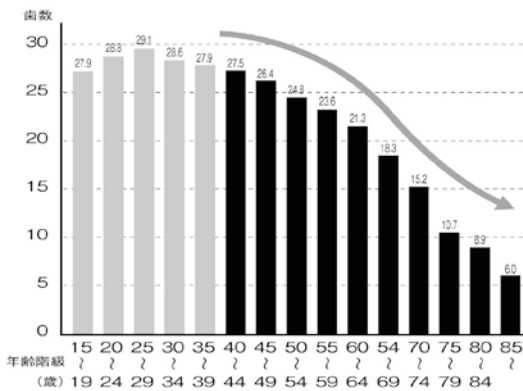
庄原市歯科医師会 公衆衛生理事

八谷和彦

健康寿命は 歯と口の健康から



一人平均現在歯数(年齢階級別)



左のグラフの年齢に当てはまる歯の数を見てください。



さて、自分の歯が何本ありましたか？

口の中の健康状態を再確認するいい機会です。まず鏡の前に立って口の中を見てみましょう。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

食品を噛みつぶすことのできる歯は、顔の片側に4～5本しかありません。(4番～8番)



数本失ったままの状態では、噛みつぶす効率はかなり低下してしまいます。

●80歳で20本以上を目指そう

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足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さを味わえるように」との願いを込めて、厚生省(当時)と日本歯科医師会は、平成元年から「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動を推進しています。

仮に8020を達成できなかった方も、しっかりと噛み合い、きちんと噛むことができる義歯(入れ歯)などを入れ

て口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。食べ物をしっかり噛むことができれば、全身の栄養状態も良好になり、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いう調査結果も出ています。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。

●かかりつけ歯科医を持とう

歯科医療は、「食べる」「会話する」という日常の生活を送る上で欠かせない営みを守る「生きる力を支える生活の医療」です。いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも口の中の健康維持が大切です。

そのためには、気軽に相談に乗ってくれたり、指導をしてくれたりする「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

自分の歯が28～32本ある方も定期的な歯の健診を受け、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を早期に発見し、早期に治療を受けるように心掛けましょう。