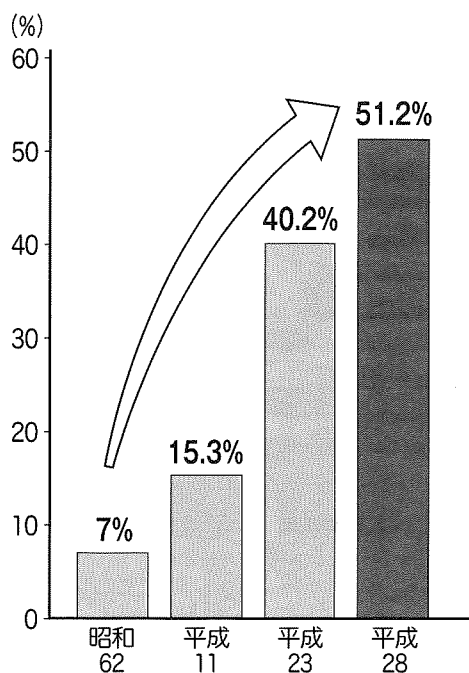


心とからだの健康づくり

8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動

— 歯の定期健康診断で早めの対策を! —



※日本歯科医師会資料 [平成 28 年歯科疾患実態調査] より

〈8020 達成率の推移〉

運動スタート当初の7%から、平成 28 年には 51% を達成しました。



健康な食生活のために、歯の健康状態は重要です。「8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動」は、「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。平成元年 (1989 年) に厚生省 (当時) と日本歯科医師会が提唱して開始されました。

【8020 とは】

「80」は、提唱当時の日本人の平均寿命からですが、現在は平均寿命が延び、より健康な高齢期を過ごすためという意味合いになります。

一方「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。今までに行われた歯の本数と食品を噛む (咀嚼) 能力に関する調査によれば、だいたい 20 本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。

【自分の歯の健康対策を】

近年、歯周病への関心が高まっていますが、歯の喪失原因の調査結果では、むし歯とその後発症が計 43・3% と、歯周病 (41・8%) を上回っていました。40 歳以上の年齢では常に約 4 割はむし歯が原因で歯が抜かれています。むし歯の治療に用いた歯の詰め物の裏側のむし歯 (二次う蝕) は大人のむし歯の特徴です。

6 月 4 日から 10 日は「歯と口の健康週間」です。定期健康診断と共に歯の健康診断で自分の歯の状態を把握し、早めの治療や予防方法を行い、「自分の歯を 20 本以上」を目指しましょう。