

**80 歳になっても
20 本以上の歯を
保つために!!**



8020 運動とは…？

平成元年に、日本歯科医師会と厚生省（当時）による「80 歳になっても 20 本以上、自分の歯を保とう」という運動が始まりました。この運動は「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いが込められています。自分の歯が 20 本以上残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛むことができます。そのため、高齢期に入っても「美味しく食べられる口腔」を保つことが低栄養（※1）の予防につながります。

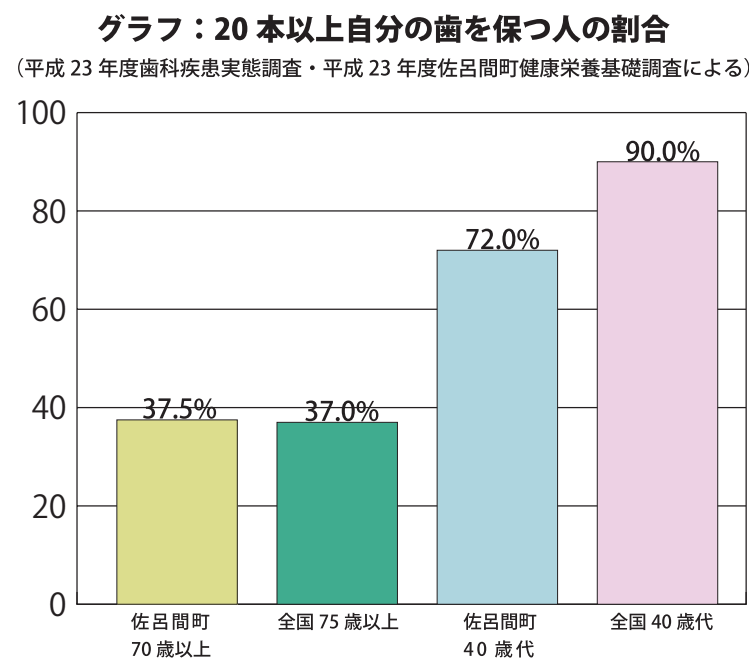
※ 1 低栄養

体重および体脂肪の減少、筋肉量の減少、免疫機能の低下などが要因となり様々な健康障害に陥りやすい状態のこと

20 本以上の歯を保っている人はどのくらい？

8020 運動がスタートした当初は、全国で 20 本以上の歯を保つ 75 歳以上は 10 人に 1 人にも満たない状況でした。最近の全国調査（平成 23 年歯科疾患実態調査）では、75 歳以上の 37% が 20 本以上の歯を保っていることがわかり、今後も増加すると予想されます。

佐呂間町の状況は、70 歳以上の調査結果（平成 23 年度佐呂間町健康栄養基礎調査）によると 37.5% であり、全国とほぼ変わらない状況です。一方で気になるデータもあります。前述の全国調査によると 40 歳代は 90% 以上が 20 本以上の歯を保っているのに対し、佐呂間町の 40 歳代は 72% であり、40 歳代の約 3 割はすでに 20 本を保っていないことがわかりました。（グラフ参照）佐呂間町の 40 歳代が 70 歳を迎える頃には、20 本以上の歯を保っている人が果たしてどのくらいになっているのでしょうか？ 気になるところです。



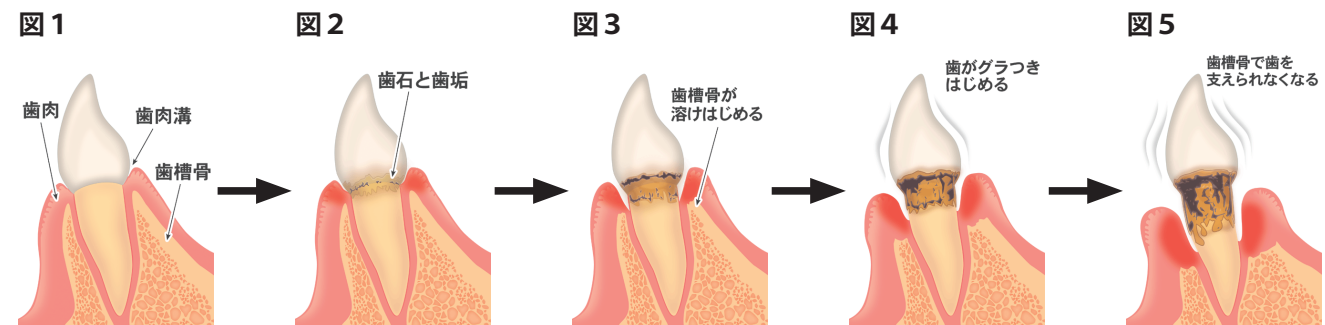
歯は丈夫なのになぜか歯を失ってしまう理由

歯を失う要因として注目したい病気は『歯周病』。これは歯の病気ではなく、歯ぐきの病気です。いくら歯が丈夫でも歯周病に気をつけないと歯を失うことになります。

歯周病は、`歯肉炎、と`歯周炎、に分けられます。歯肉炎は、歯ぐきに炎症が起こり腫れた状態のことで、

この症状が進行すると歯と歯ぐきの間に歯周ポケットという溝ができてしまいます。歯周炎は、歯周ポケットの中で炎症が強まり、炎症によって産生された物質が骨を壊す働きをする破骨細胞を活性化させて歯槽骨を過剰に壊します。歯周炎が進行すると歯を支えている歯槽骨がなくなるため、歯が抜け落ちてしまうのです。（図 1～5 参照）

また、歯周病を引き起こす原因菌の住み家は歯の周囲にこびりつく歯石です。歯石自体は石なので悪いものではありませんが、歯石は軽石のように小さな穴が空いており、そこに歯周病の原因菌が住みついて繁殖しながら毒素を出すため、歯肉炎や歯周炎を引き起こします。歯石は歯磨きで取り除くことはできないため、歯科医院に受診して取り除く必要があります。さらに、歯石は一度取り除いても一定期間を経過すると歯の周囲に再びこびりつきます。そのため、半年～1 年ごとに歯科医院で歯石を取り除くことが望ましいでしょう。



【出典：(株)コムネット】

8020 を目指すために～歯周病のチェックと定期受診のすすめ～

歯周病のチェックをしてみましょう。チェック項目（表 1）を参照し、①～④のうち 1 つでも当てはまる場合は歯肉炎が疑われます。次に、①～④のすべてと⑤～⑧のうち 1 つでも当てはまる場合は歯周炎が疑われます。該当する場合は、早めに歯科医院に受診しましょう。

80 歳になっても 20 本以上歯を保つための最初の一步は、口腔に問題を感じていなくても歯科医院に定期受診することです。歯石がついていないかチェックをしてもらうこと、そして、自分の口腔状態に合った適切な歯ブラシの選び方や汚れの付きやすい場所への歯ブラシのあて方など、セルフケア（自己管理）の方法を教えてもらうことが大切です。

表 1

歯周病チェック項目	
※①～④のうち 1 つでも当てはまる場合 → 歯肉炎の疑いあり	
※①～④のすべてと、⑤～⑧のうち 1 つでも当てはまる場合 → 歯周炎の疑いあり	
① 歯ぐきがむずがゆい	⑤ 歯が長くなったような気がする
② 歯磨きの際に出血する	⑥ 飲食時に歯がしみる
③ よく口の中がネバネバする	⑦ 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすくなった
④ 口臭が気になる	⑧ 触るとグラグラする歯がある

佐呂間町からのお知らせ

佐呂間町では、総合健診にお申し込みをされた 59 歳以下の方を対象に無料の口腔スクリーニング（口腔保健質問紙調査票）のご案内をしています。口腔状態を客観的に評価判定することができます。詳しい内容を知りたい方は、お気軽に担当までお問い合わせください。【保健福祉課保健推進係 Tel：2-1212】