



ご存じですか8020

<8020運動>

8020運動は、高齢社会において80歳という長寿に達しても20本以上の自分の歯を保つことによって、健康で幸せな日常生活を送ることを目指した運動です。

「80歳になっても20本の自分の歯を保ちましょう」というこの運動は、一生自分の歯で楽しく食事をとれる毎日の健康な暮らしを目標にしています。

<80歳まで20本の歯を保つために>

歯科医師会では、高齢社会を豊かに楽しく過ごすために、いつまでも自分の歯で、自分の口から食事をとることが最も大切なことと考えて、診療所や地域におけるいろいろなお口の健康を保持・増進する活動によって8020の実現をめざしています。

特に歯を失う原因でもっとも多い**歯周病は35歳が曲がり角**といわれています。

生活習慣病の一つに含まれるこの病気は、日頃の仕事の忙しさに任せて、“暴飲暴食”や“不規則な生活”から少しの痛みや歯のぐらつきなど、見過ごしがちな毎日のチェックが重要となります。

食べたらずぐ磨くといった基本的なことも忘れてはいけませんが、例えば、ブラッシングは正しいやり方をしているか、またブラッシングと併用するといいオーラルリンスなど、トラブルを抱えた時は専門家である歯科医師に相談してみるとよいことなのです。

個々の自覚が大事、予防はやる気から始まる。毎日の手入れとあわせて口腔衛生指導などを行っている歯科医院に定期的に通う習慣をつけてみてはどうでしょうか。

<残っている歯が20本以上あれば>

残存歯数が20本あれば、ほとんどの食品の咀嚼が容易であるとされています。8020運動の精神は生涯自分の歯で食べることが健康な生活を送る上で、どんなに重要であるかを認識していただくことにあります。特定の疾患や特定の年齢層を対象とするのではなく「生涯を通じた歯の健康づくり」のための運動です。

8020運動は最終的に歯の喪失を防ぎ、生涯自分の歯で食べることを通して、満足のいく食生活を送り、日常生活での満足感、幸福感、安心感などの「生活の質の向上」(Quality of Life:QOL)を求める運動です。

<歯の健康づくり得点> (愛知学院大学歯学部監修)

質問に対する答えの点数を○で囲んでください

歯ぐきがさがりしめることがありますか

はい 0
いいえ 4

歯がしめることがありますか

0 3

間食をよくしますか

0 3

趣味がありますか

3 0

かかりつけの歯医者さんはいますか

2 0

歯の治療は早めに受けるようにしていますか

1 0

歯ぐきから血が出ることがありますか

0 1

歯磨きを一日2回以上していますか

1 0

自分の歯ブラシがありますか

1 0

たばこを吸いますか

0 1

○で囲んだ数字をたしてください () + () = ()

<得点の結果>

(点数が高いほど8020達成期待度がよくなります)

16点以上

現在のあなたは歯の健康にとってよい生活をしており、また歯も健康のようです。さらに向上を目指しましょう。0点の項目をなくすようにしましょう。

11~15点

あなたの歯の状態および生活習慣は、歯の健康にとって問題が起きやすくなっています。生活習慣を見直し健康な歯を守りましょう。0点の項目をなくすようにしましょう。

10点以下

今の歯の状態および生活習慣は、歯の健康にとって問題があります。歯医者さんのアドバイスを受け、生活習慣を見直しましょう。0点の項目を減らすようにしましょう。



社団法人

柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

