



すえなが歯科医院

★NEWS PAPER★



2007. 3月号 vol.5

だんだんと春らしさを感じられ、心までワクワクする季節になりました。年々、暖冬といわれておりますが... 今年の夏がほんたう怖いなあと感じる今日この頃です。😊

さて、今月のお題は「8020運動」です。これは「ハチマルニマル運動」と読みます。79歳の方が1度は耳にした事がある言葉ではないでしょうか。この運動は80歳にはった時自分の歯を20本残そう!! という事を目的とした活動です。



8020 !!

大人の歯は親知らずを除いても28本あります。しかし50歳前後から急速に抜け出し平均して60歳で10本、70歳では16本も失、80歳では23本失い結果5本しか残、その11%が現状です。今、自分の歯が何本あるかご存知ですか？



歯は自然に抜け落ちるのではなく、むし歯や歯周病といった歯と歯茎の

病気が原因で抜けおちます。ですから、歯の手入れを続けていけば「歯を失わず」にすむわけです。世界の長寿国、日本は人生80年時代となり、超高齢化社会を迎えました。まさに述べたような現状のままでは、突年の働きざかりに歯が急速に衰え歯がはい老人となってしまいます。そこで厚生省は、80歳にはった時に健康な歯を20本残そう!! と呼びかけ、歯の健康づくりの大切さを強調しています。これが「8020運動」です。

「80歳で20本必要なのか」と言えば、少なくとも自分の歯が20本残、それは「老齢にはなっても比較的よく噛んで食べる事が出来、従って普通のメニューをおいしく食べられ、栄養も十分に摂れるという理由からなのです。

●歯の数によっておいしく食べられる物は違います!!

- 28~18本: たこあん, 93・イカ, せんべい, フラヌパン
- 17~6本: 主ゆかり, 豚肉のうすせり, かまぼこ, おこわ
- 5~0本: うどん, 焼たこ, ひらめ, バナナ

歯の治療・手入れを怠らないこと

歯のいいのは歯をなくさない事です。たとえ20本以下になっても失、した歯を入れ歯などで補う事も出来ます。残、ている歯を治療して、それ以上悪くならないように歯の病気を予防していくれば、ほぼ以前の状態に再び再びかめるようになります。20本以下になってもあきらめずに歯のケアを続けていきましょう!!



皆様のおかげで長崎市の歯医者さん口コミランキングで、当院が26位にUPしました。ありがとうございます。携帯からもご覧いただけます。



〒852-8003
長崎市旭町6-1 タワーコート 3F
TEL 095-834-1188