



# のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで

～8020運動を進めよう～

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。

永久歯は32本(親知らずを含む)。

国は、健康のために80歳で自分の歯を20本以上残そうという「8020(ハチマルニイマル)運動」を呼びかけています。

20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるといわれています。

8020を目標に、子どもからお年寄りまで、歯や歯ぐきの健康づくりに努めましょう。



## “噛む”がつくる健康ライフ

噛むことは、食べ物を噛みくだくだけでなく、脳をはじめ全身の健康に影響します。よく噛める歯と口の健康を保つことが、健康でいきいきと毎日を過ごすための大切なポイントです。

- 肥満防止 … 満腹中枢を刺激して食べすぎを防止する
- 味覚の発達 … 食べ物本来の味がわかる
- 言葉の発音がよくなる … 歯並びがよくなりきれいな発音になる
- 脳の働きが活発に … 脳の血流量が多くなる
- 歯や口の病気を防ぐ … だ液量が増え、殺菌作用が働く
- 胃腸の調子がよくなる … 消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助ける
- 全身の体力向上 … 栄養が十分に吸収され、力がみなぎる

## 年代別 歯と口の健康づくり

### ・乳幼児期

子どもの「噛む力」を育み、しっかりしたあごをつくりましょう。生活リズムを身に付けると同時に、「食べたら歯をみがく」習慣をつけましょう。

乳歯は永久歯に比べて、むし歯が早く進行します。乳歯をむし歯から守るのは大人の役目。「仕上げみがき」をおこないましょう。



## ・学童期

6歳ころから永久歯への生え変わりが始まり、6～7年かけて生えそろう。乳歯と永久歯が混在していると、みがきにくい場所ができてしまい、むし歯になりやすいので注意が必要です。

## ・思春期

間食や夜食の増加などで歯みがきを怠りがちになり、親の目も行き届かなくなるため、むし歯や歯周病(歯肉炎・歯周炎)にかかりやすくなります。歯への関心が薄くなる思春期こそ、定期的に歯科健診を受けたいもの。歯や口の異常を早期に発見できるだけでなく、自分の口の状態を正確に知ることができ、「自分で自分の歯を守る！」意識がおのずと生まれます。



## ・成人期

成人の8割が歯周病といわれており、歯周病は「日本人が歯を失う原因の第1位」です。直接の原因は不十分な歯みがきですが、成人期に増える肥満や不規則な生活、喫煙、ストレスなどによる免疫力の低下も大きく影響しています。普段の生活習慣を改めて見直してみましょう。

## ・高齢期

歯を失い、入れ歯を使う人が増えます。歯が多く残っていると、また入れ歯がよく合っていると、何でも食べられるため栄養バランスのよい食事につながり、認知症予防になるといわれています。

## 守ろう！歯とお口の健康～歯と歯ぐきを守る7つのポイント～

- 1 毎日の健康管理に気をつけましょう
- 2 丈夫な歯を作るためにバランスのとれた食事を心がけましょう
- 3 正しいブラッシングでていねいに歯をみがきましょう
- 4 よく噛んで食べましょう
- 5 糖分のとりすぎに注意しましょう
- 6 定期的に歯科健診を受けましょう
- 7 歯や歯ぐきに症状があれば、すぐに歯科医師に相談しましょう



## \* 歯周疾患検診について \*

今年度も無料の「歯周疾患検診」を実施しています。  
対象の方には個別通知しますので、是非この機会にお口の中の状態をチェックしましょう。

■対象 40・50・60・70歳の節目の年齢の方



お問い合わせ / 健康推進課 (☎63・3801)