

日刊県民福井 掲載記事 平成25年 8月1日

健康な生活は歯から

「八十歳になっても自分の歯を二十本以上保とう」という「8020（ハチマルニイマル）運動」という言葉を聞いたことがある方は、多いのではないのでしょうか。

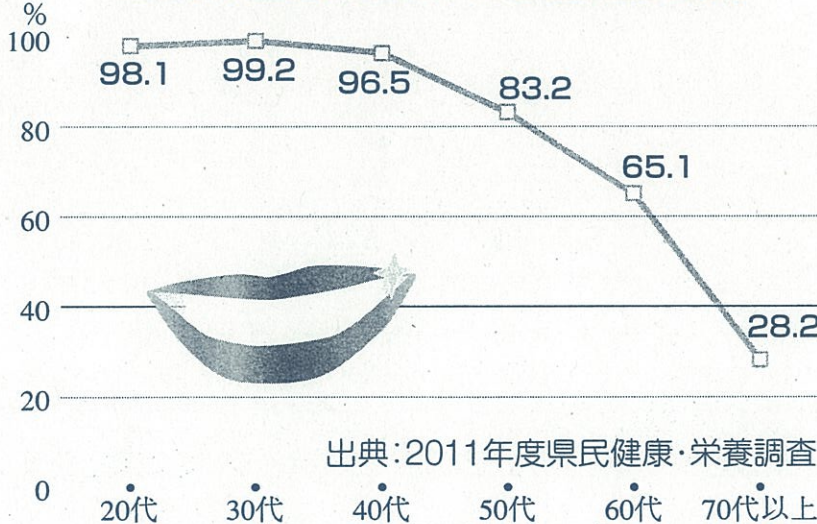
なぜ「二十本」なのかご存じですか。これは、二十本以上自分の歯があれば、硬いものやかみ応えのあるものでも無理なく食べられ、そしゃく機能の維持ができるからです。

そしゃく機能が低下すると、食べられるものが制限され、栄養が偏るなどの直接的な影響があるほか、認知症や生活習慣病など全身の健康状態にも影響を与えているといわれています。人生八十年時代の現在、生涯を通じて食生活を楽しみ、健康で幸せな生活を送るために、「8020」は重要な目標です。

この目標を達成するための障壁になっているのが、虫歯と歯周病です。虫歯は子どものころのもの

いきいきライフ

20本以上歯のある人の割合(福井県)



出典: 2011年度県民健康・栄養調査

20本以上保つ「8020運動」

のといイメージがありま、大人になってからもそうですが、いったん虫歯になるの虫歯を繰り返し治療することになりやすく、最後に

は歯を抜かなければならなくなってしまう。歯が一本でもなくなると、周りの歯とのバランスが崩れて歯並びが変化し始め、磨きにくくなった場所に新たに虫歯ができたり、かみ合わせが悪くなったりする結果、全身にまで影響が及びます。虫歯は一度かかる

と、元に戻らない疾病なので、子どものころに虫歯を極力つくらないようにし、大人になってからは再発しないように適切なケアを行うことが重要です。

さらに注意が必要なのが歯周病です。歯周病は静かに進行し、自覚したときにはかなり進行した状態であることが多く、特に四十歳以降では歯の喪失の大きな原因です。歯周病は、歯磨き等のケアをきちんと行い、良い生活習慣によつて

免疫機能が十分働いていれば進行を食い止めることができますが、ストレスや喫煙、不規則な生活、運動不足などによつて悪化します。従つて、生活習慣の改善は歯周病の予防にもつながります。また、進行した歯周病が、血液を介して心臓疾患、動脈硬化、糖尿病、肺炎、がんなどを引き起こしているという報告もあります。虫歯や歯周病は、単に歯と歯茎だけの問題ではなく、全身の健康に関わる疾病です。これらを予防し、「8020」を達成することは、生涯にわたる生活の質の向上を意味します。

虫歯と歯周病 予防して

(県健康増進課)

健康