

ハチマルニイマル

# 元気県ぐんまは8020から

生涯を通じた歯科保健



群馬県・社団法人 群馬県歯科医師会

群馬県保健福祉部保健予防課 群馬県前橋市大手町1-1-1 TEL 027-223-1111 FAX 027-223-7950  
社団法人 群馬県歯科医師会 群馬県前橋市大友町1-5-17 TEL 027-252-0391 FAX 027-253-6407



## 80歳で20本の 歯を残しましょう

丈夫な歯で、  
家族みんなが健康づくり！



超高齢化社会を迎えるにあたり、平成元年から厚生省(現厚生労働省)と日本歯科医師会が、生涯を通して自分の歯を20本以上保ち、質の高い、あるいは良質な生活(QOL:quality of life)を営もうというねらいで8020運動を提唱しています。

8020運動というのは、日本人のおおむね平均寿命である80歳まで20本の歯を保ちましょう、という歯科界からの国民の皆さんに対する呼びかけです。80歳で20本以上ご自分の歯が残っているお年寄りの方の調査結果によると、その多くの方々は生き生きと人生を楽しんでいますし、お一人でも自立して歩いて好きな場所へ外出でき、好きなものを味わって食べ、お友だちと会って楽しく会話ができる、そんな素敵で充実した質の高い生活を送られているお年寄りの方が、数多くいることが報告されています。お年寄りにとって楽しい食生活そのものが大きな生きがいの一つですし、さらには健全な食生活は、健康維持からガン予防まで、お年寄りの質の高い生活を支えてくれる源でもあります。

歯がなくなるのを防ぎ、8020運動を達成させるためには、生活習慣病でもあるむし歯と歯周病を、食習慣や生活習慣を積極的に改善するように心がけることで予防し、生涯を通じた歯と口の健康づくりを推進することが大切です。特に、働き盛りの歯科保健においては、歯周病の予防に重点をおいた健康づくりを日頃から心がける必要があります。

歯や口の役目は、

- 1) 消化の第一関門
- 2) はなしをしたり声を出したりする
- 3) 見た目の美しさ、表情をつくる

ことにあります。なかでも、物を「かむ」ことが歯や口だけでなく、身体の健康増進の基礎になります。

物を「よく」かむことは、

- 1) 唾液の分泌を促し、食べ物の消化吸収を助ける
- 2) 顔をつくる骨や筋肉の発育成長を促す
- 3) 皮フや血管の細胞を活性化する唾液腺ホルモンの分泌をよくする
- 4) 食欲を満たし、精神的な健康を維持する
- 5) 全身の健康や脳の働きに密接な関係がある(ガンの予防、痴呆防止)

とされています。

乳歯のときからむし歯をなくしましょう。  
妊婦健診・1歳半健診・3歳児健診は  
8020のスタートです。



自分の歯や口の健康  
づくりができる習慣を  
身につけましょう。



フッ素入り  
歯みがき剤を  
使いましょう。

## むし歯予防

- ①ていねいな歯みがき
- ②甘いもののとり方を考えて
- ③歯を強くする
  - ・フッ素の利用
  - ・シーラント

## 母子歯科保健

お父さんお母さんと楽しい歯みがき習慣を!

赤ちゃんの歯は、おなかの中にいるときから  
つくられ始めています。  
妊娠期からよい歯の赤ちゃんをめざして、家  
族で食習慣や生活習慣を改善しましょう!  
お子さんのお口と歯の発育時期にあわせた食  
習慣と歯みがき習慣を身につけましょう!

## 学校歯科保健

生涯のお口の健康の基礎づくり

むし歯、歯肉炎、不正咬合の予防は「歯・口  
の健康づくり」の大きな目標!  
“食べたらみがく”の習慣づけは、給食後の  
歯みがきその第一歩です!  
歯のはえかわりの時期です。6歳臼歯はかみ  
合わせの要。気をつけてみがきましょう!

## かかりつけの歯科医をもちましょう

## 成人歯科保健

午後のスタートは歯みがきから

むし歯や歯周病の予防、早期発  
見、早期治療、再発防止のため、  
半年に1回は歯科医院で定期健  
診を受けましょう。  
歯周病も感染症の一種です。原  
因菌の住み家になっているブラ  
ーク(歯垢)をできるだけ取り  
除くブラーク・コントロールが  
大切です。これにはプロフェッ  
ショナル・コントロールとセル  
フ・コントロールがあります。  
一度歯科医院で相談してみま  
しょう。

誕生日健診・節目健診・事業所健診など、  
定期的な歯科健診や歯石除去は、  
お口の健康に大切です。



よくかむことが、  
歯肉もガンも  
予防します。



## 歯周病予防

- ①ていねいな歯みがき
- ②定期的歯科健診
- ③健全で規則正しい  
生活習慣

あなたの歯ぐきは健康ですか?

【歯周病度セルフチェック】

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 歯ぐきが赤く腫れる。           | <input type="checkbox"/> 6. 歯が伸びたように見える。             |
| <input type="checkbox"/> 2. リンゴをかじったり歯をみがくと血が出る。 | <input type="checkbox"/> 7. 口臭がしたり、口の中が粘っこく感じる。      |
| <input type="checkbox"/> 3. 冷たいものでよく歯がしみる。       | <input type="checkbox"/> 8. 硬いものが、かみにくい。             |
| <input type="checkbox"/> 4. 歯が浮いた感じがする。          | <input type="checkbox"/> 9. 指で軽く押す程度で歯が動く。           |
| <input type="checkbox"/> 5. 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい。   | <input type="checkbox"/> 10. 以前より歯が傾へ出て、歯と歯の間がすいてきた。 |

歯を失わないために、  
お口の健康チェック!

## 高齢者歯科保健

よくかむことが長寿のひけつ!

加齢とともに自分の歯や口の状  
態は変化しています。  
豊かな食生活を送るために、で  
きるだけ多くの歯を残し、食  
べる機能を低下させないように歯  
科医師・歯科衛生士と一緒に考  
えていきましょう!

※以上のような症状をひとつでも感じたら歯ぐきの赤信号です。

# 「健康日本21」

## 歯の健康 (むし歯は自然に治らない)

歯は健康のバロメーター。健診を受けて、きちんと手入れをして大切に守りましょう。小さい頃から、気をつけて丈夫な歯にすれば、入れ歯にならなくてもすむのではないのでしょうか。



### 幼児期のむし歯予防

- むし歯のない幼児の増加
- フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加
- 間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少

### 学齢期のむし歯予防

- 一人平均う歯数の減少
- フッ化物配合歯磨剤の使用の増加
- 個別的な歯口清掃指導を受ける人の増加

### 成人期の歯周病予防

- 進行した歯周炎の減少
- 歯間部清掃用器具の使用の増加

### 歯の喪失防止

- 80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加
- 定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加
- 定期的な歯科健診の受診者の増加

(財団法人 健康・体力づくり事業財団)

## 歯科訪問診療

あきらめていませんか? 歯科治療  
やっています! 歯科訪問診療(往診)

地元歯科医師会へ  
お問い合わせ下さい。



## 障害者に歯科治療を!

### 群馬県歯科総合衛生センター

心や身体に障害をもつ方々のための歯科治療を行っています。口が開けられない、激しく動いて治療が受けられないなど、障害を持つ方で歯科治療にお困りの方はご相談ください。

連絡先: TEL 027-252-0391(内線11番)

※原則として予約制です。

所在地: 群馬県前橋市大友町1丁目5番地17号

群馬県歯科医師会館1階

群馬県歯科総合衛生センターまで遠くて通院できない場合は、お近くの協力医を紹介いたしますのでご相談ください。

## お口の 健康情報

e-mail 歯科相談受付

<http://www.gda-ph.or.jp>

