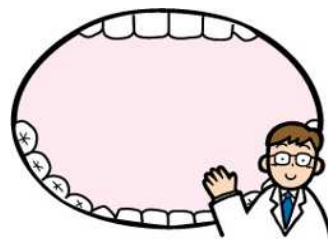


口から健康に(3)



～津山歯科医師会～

今回は8020運動についてお話ししましょう。
聞かれたことがある方も多いと思いますが、これは80歳になっても口の中に20本以上の歯を保つことを目標とした運動です。

お年寄りに一番の楽しみは何ですかと聞くと、圧倒的に多い答えは「美味しいものを食べること」だそうです。

食事をして何でもおいしくよくかんで味わって食べられることほど、健康に不可欠なことはありません。

歯が抜けた場合には、入れ歯をはめるお年寄りも多くいます。しかし、入れ歯では食べづらい食品がたくさんあります。タコや津山で有名なホルモンのようなものは入れ歯では切断できません。お餅のように粘着性の高いものは入れ歯にくっついて食べづらいものです。



入れ歯はあくまで代用品で、自分の歯のせいぜい半分ぐらいの役割しか果たせないのが現状です。

歯が全部なくなっても、入れ歯もいれず歯ぐきだけで食事をしている元気なお年寄りもたくさんいます。しかし、何でも食べられるというのはちょっと難しいのではないのでしょうか。たくあんをパリッと噛む楽しみをあげようことはできませんね。

何でもおいしく食べられることに必要なのは自分の歯を残すことなのです。

成人の口の中には、何本の歯が生えているかご存じでしょうか。親知らずを除くと28本の歯が生えています。前歯、犬歯、臼歯と様々な形の歯が上下に14本ずつ並んでいます。

歯が抜けたり、不幸にも歯科医院で抜いてしまうとずいぶん食べづらくなります。特に6番目の第一大臼歯がなくなってしまうと、食べ物を砕く能力はガクンと下がってしまいます。20本の歯が口の中に残っていれば、ほとんどの場合、上下の奥歯どうしがかみ合って食べ物をかむことができます。

しかし、上あごに14本の歯が残り、下あごに6本の前歯だけが残った場合には、合計20本残っていてもあまりかめません。20本の残り方もかむためには重要です。



厚生労働省は10年後の平成34年度に、80歳で自分の歯を20本以上残す「8020運動」の目標達成者の割合を、現在の「25%」から2倍の「50%」とすることとしました。

10年後には80歳の方の半分が自分の歯で何でもおいしく食べられているのでしょうか？

実現には、歯を抜く原因となっている歯周病をどのように治療し予防していくか、歯科界の取り組みにかかっています。

「口から健康に」そして長生きするためには、何不自由なく自分の歯で食べられることが不可欠です。口の最も重要な役割は食べることなのですから。

お問合せ先：津山市健康増進課 0868-32-2069