

# 『8020』を達成するために

では80歳まで20本の歯を残すには  
どうすればよいのでしょうか？

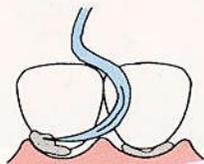
## I. 家庭でのセルフケアが基本です。

- ① カガミの前で口の中の観察  
まず自分の口の中をよく知ること  
歯や歯ぐきの状態を見てみましょう
- ② 歯ブラシによる歯垢の除去  
歯垢を落とすことは歯を守る第一歩 歯科医院  
で教わった正しいブラッシングを続けましょう
- ③ 歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)に  
よる歯と歯の間の掃除  
汚れの残りやすい歯間部の清掃はムシ歯や  
歯周病の予防に効果的です



## II. かかりつけの歯科医院で定期健診 を受けましょう。

- ① ブラッシング指導  
歯ブラシや歯間ブラシなどの正しい使い方を  
教わって毎日励行すると、あなたの歯は長生  
きします
- ② 歯石の除去  
歯石は歯垢の温床です  
年2回はとってもらいましょう
- ③ 早期発見、早期治療  
異常を感じたら早めに  
治療を受けましょう



あなたの歯ぐきは健康ですか？

[歯周病度セルフチェック]

- 1. 歯ぐきが赤く腫れる。
- 2. リンゴをかじったり歯を磨くと血が出る。
- 3. 冷たい水がしみる。
- 4. 疲れると歯が浮く。
- 5. 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい。
- 6. 歯が伸びたように見える。
- 7. 口臭がしたり口の中が粘っこく感じる。
- 8. 硬いものが噛みにくい。
- 9. 指で軽く押す程度で歯が動く。
- 10. 以前より歯が前へ出て、歯と歯の間が  
すいてきた。

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。  
一度、歯科医院で診てもらいましょう。



旭川歯科医師会  
旭川中部地域歯科保健推進協議会  
旭川市・鷹栖町・東神楽町・当麻町・比布町・愛別町  
上川町・東川町・美瑛町の1市8町自治体を含む  
旭川歯科医師会ほか34歯科保健関係団体で構成

事務局/旭川市健康管理課内・旭川市7条通10丁目 ☎26-1111 (内5131)



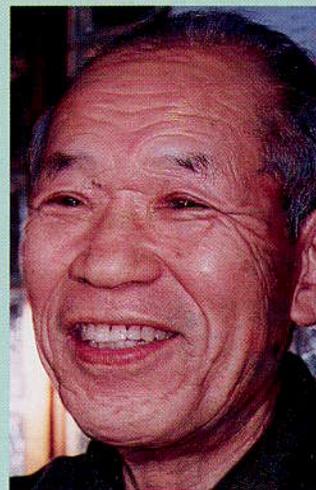
歯がだいじ

食べる楽しみ

いつまでも

はちまるにいまる  
『8020運動』

…80歳になっても20本の歯を保とう…



健康な32歯を保ち、北海道高齢者の歯のコンクールで  
準北海道一に輝いた 松村春吉さん(美瑛町:81歳)

# 『8020運動』を知っていますか？

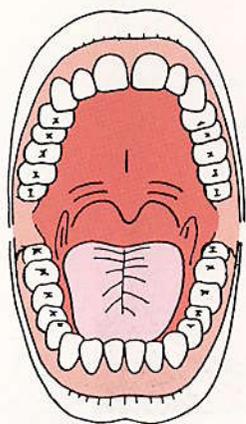
私たちの永久歯は全部で28本、“親しらず”を入れると32本あります。

このうちの20本があれば、ほとんどの食べ物をよくかんで、おいしく食べることができると言われています。

人生80年を通して豊かな食生活を営み、健康な日常生活を送るため80歳になっても20本以上の歯を保つことを目標に、若いうちから歯や歯ぐきの健康づくりを進めよう。これが厚生省と歯科医師会が推進する『8020運動』です。

## では 現状はどうでしょう？

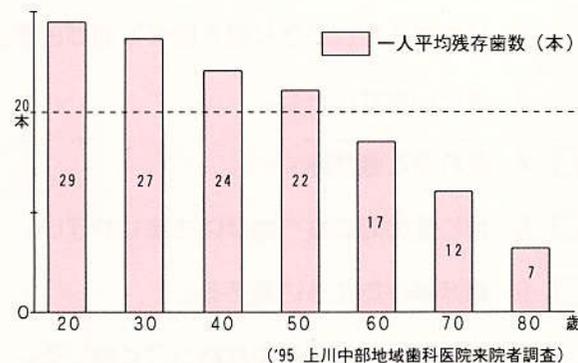
まず、自分の口の中をカガミにうつしてみましょう。  
あなたの歯は何本ありますか？  
そして歯ぐきの状態はどうですか？



本

# 放っておくと、あなたの歯の数は どんどん減り続けてしまいます

年齢別にみた歯の状況



上の図は、年齢と歯の残り本数の平均値を表したものです。

働き盛りの50歳くらいから、歯は急激に抜けはじめ60歳ですでに20本以下となり、80歳ではわずか7本しか残っていません。

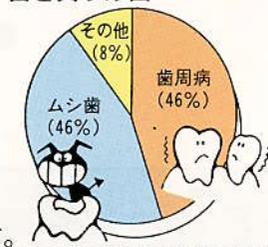
あなたはどのレベルにいますか？

## 歯は自然に抜け落ちるのではありません

長年にわたって歯の健康管理をおろそかにしてきた結果なのです。

歯の失われる主な原因はムシ歯と歯周病です。40歳くらいまではムシ歯によるものが多く、それ以後は歯周病によるものが大半を占めるようになります。

歯を失う原因



(’91 神奈川県歯科医師会調べ)

# 「歯周病」って どんな病気？

歯周病とは歯を支える歯ぐきや骨の病気です。その原因は、歯垢(プラーク)というバイ菌のかたまりが歯の根元にこびり付いて歯ぐきを赤く腫らし(歯肉炎)、徐々にその下の骨を溶かし(歯周炎いわゆる歯槽膿漏)、最後は土台がなくなった歯はグラグラになって抜け落ちてしまいます。軽いものも含めると成人の約8割が罹患している「国民病」です。

よく見えないところで進行し、ひどくなるまでは痛みも出ないので発見が遅れがちで、歯ぐきが化膿して腫れ上がったたり歯がグラグラ動くのはかなり進行した症状です。

しかし、歯科医院での専門的な治療と患者さん自身の徹底した自己管理(セルフケア)の連携で、かなり回復させることができるようになりました。

## 歯肉炎 (歯肉のみに炎症が起きた状態)



## 歯周炎 (歯槽骨や歯根膜にまで炎症が起きた状態)

