

# 80歳になっても20本以上の歯を保つ

## 8020（ハチマルニイマル）を目指しましょう

80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指す8020運動を知っていますか。20本以上の歯があればほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食べ物が食べられるとされています。生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、むし歯や歯周病を防ぎ、少しでも多くの歯を残せるように日頃からケアをしていきましょう。



かかりつけ歯科医院をつくり、治療以外に年1回以上の定期検診を受けています。

歯間ブラシを使用するなど歯を丁寧に磨いています。

よくかんで、食べています。

よく笑い、よくしゃべり、活動的に生活しています。

## 8020（ハチマルニイマル）48人が達成!

8020推進運動とは、いつまでもおいしく食を楽しめるように、80歳になっても20本以上の歯を保つことを目指す運動です。6月に「むむカムケア8020コンクール」が開催され、48人が達成しました。

### 【コンクール達成者】

(敬称略、希望者のみ掲載)

・足立和美	・神尾正孝	・芹澤かつよ	・藤原八重子
・飯塚貢	・神尾休政	・芹澤里	・星野善一
・飯塚よう子	・神野泰子	・芹沢ふく	・前田昌平
・井口三男	・川口弘子	・田代いよ子	・矢口隆次
・稲葉捨次郎	・木村孝	・土屋弘光	・築瀬博
・浦田友夫	・近藤英子	・土屋好子	・與五澤ゆき
・大川研造	・佐藤昭代	・角ヶ谷和夫	・吉村政孝
・太田文江	・佐藤美貴子	・角ヶ谷和子	・米田重雄
・尾原命	・地主和子	・長島弘光	・渡部幸雄
・加藤壽太郎	・杉山務	・面原萬代	
・兼子豊	・鈴木博	・藤原光夫	

## 永久歯が抜けている人はケアが必要です

歯が抜けた後、そのままにいませんか。歯がない状態をそのままにしておくと、歯並びが崩れ、かみ合わせのバランスが変化し、肩こり・片頭痛など全身への悪影響を起す原因となります。また、かむ力が一部に偏ったり、残っていた歯に無駄な負荷がかかりすり減って抜け落ちたりします。永久歯が抜けたらかかりつけの歯科医院に相談して、義歯を入れるなどのケアをし、残りの歯を大事にしましょう。



問合先/健康づくり課 (978-7100)

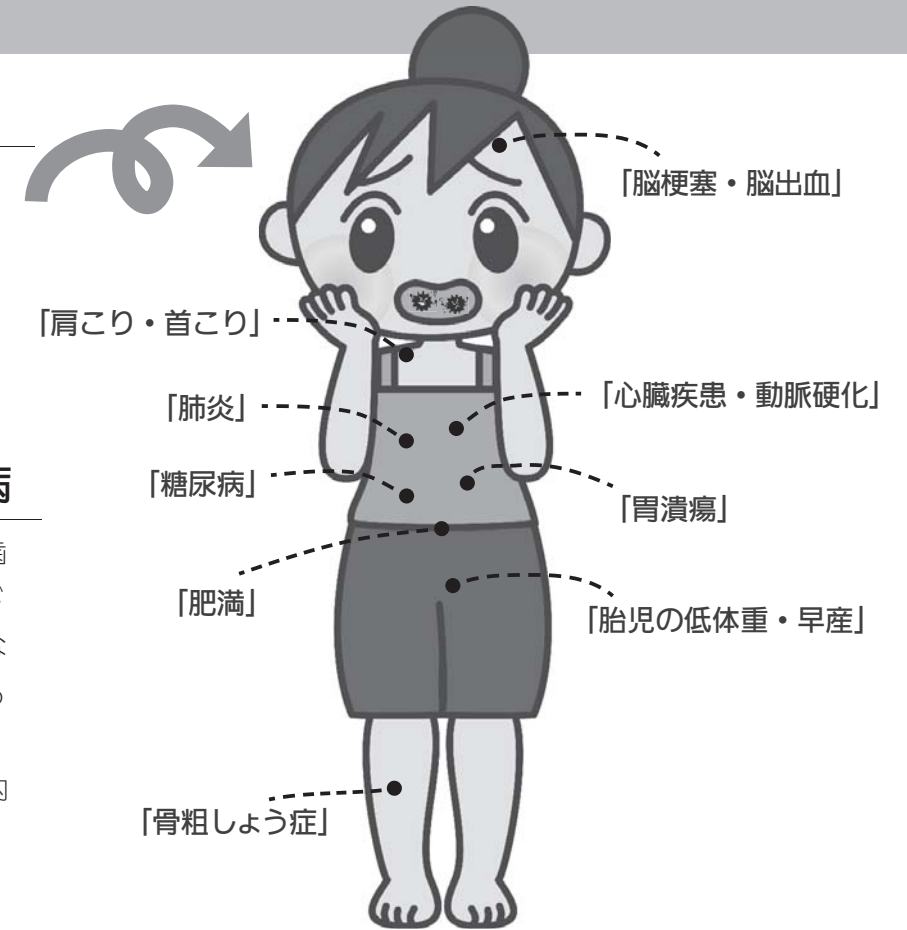
# 口から全身の健康を考えましょう

## 全身に影響及ぼす歯周病

最近の研究で歯周病や歯を失うことにより全身に影響が及ぶことが明らかになっています。歯周病を予防することは生活習慣病をはじめ、いろいろな病気のリスクを減らすことにつながります。

## 35歳以上の8割が歯周病

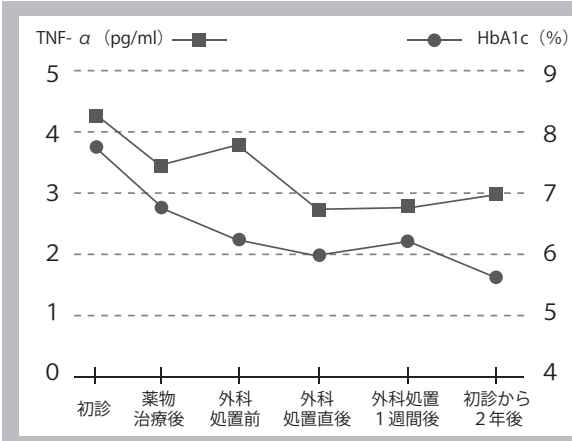
歯周病は歯と歯ぐきの境目にある溝（歯周ポケット）にできた細菌のかたまりが原因で起こる感染症です。自覚症状がないまま進行し、末期になると歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちる病気です。歯周病は加齢とともに増えますが、町内の中学生5人に1人が歯肉炎にかかるなど若い人もケアが必要です。



## 糖尿病を悪化させる?歯周病

歯周病は以前から、糖尿病の合併症の1つと言われてきました。実際、糖尿病の人はそうでない人に比べて、歯肉炎や歯周炎にかかっている人が多いと報告されています。さらに最近、歯周病の歯肉の炎症から血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを邪魔するたんぱく質（TNF-α）が産生され、糖尿病の病状が悪化するという逆の関係も明らかになってきました。つまり歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼしあっていると考えられるようになってきたのです。歯周病治療で糖尿病を改善することもわかってきています。歯周病を予防することはもちろん、治療をしていくことも大切になります。

歯周病治療による TNF-α と血糖値 (HbA1c) の変化



歯周病のある糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、明らかに TNF-α と HbA1c が改善した

## 歯間ブラシやフロスで磨き残しをカバー

毎日しっかり歯磨きをしているつもりが、歯の裏側やかみ合わせ、歯と歯の間の小さな溝や隙間などに、磨き残しがあります。歯磨きで大切なのは、歯垢を確実に取り除くことです。歯間ブラシやフロスを併用して歯垢を除去し、歯周疾患を予防しましょう。



歯間ブラシ、フロスで磨き残しをカバーして、虫歯や歯周疾患を予防しましょう