



歯のはなし



ご存知ですか？ お口の健康目標「8020運動」

はち まる にい まる

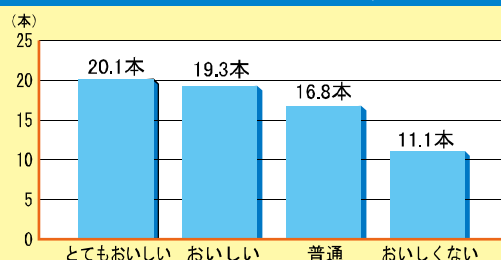
皆さんは「8020運動」をご存知でしょうか？ “80歳になっても自分の歯を20本以上保とう！”というお口の健康目標ですが、「聞いたことがある」という方もいらっしゃるかもしれませんね。では、なぜ「80歳で20本」が目標なのでしょう？ この数字にはきちんとした理由があります。そこで今回は、皆さんにもぜひ目指していただきたい「8020運動」についてお話しします。



8020運動の“8020”とは？

8020運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会の呼びかけで平成元年からはじまった運動です。80歳になっても20本以上の歯を残すという健康目標ですが、**20本を目標としている理由のひとつが「歯が20本以上あると、いろんな食べ物がおいしく食べられる」**からです。55歳～75歳の男女1518人を対象にしたアンケートによると、**食事がとてもおいしいと感じている人は平均20.1本の歯があり、歯の本数が多い人ほど食事はおいしいと感じる傾向**にありました。

食事のおいしさの感じ方別、平均本数

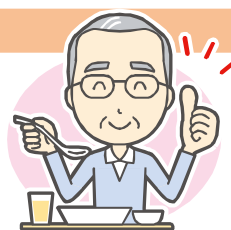


「食の満足度および歯科健康行動と現在歯数の関連について」8020推進財団 指定研究事業報告 2007より

おいしく食べるために必要な歯の本数

歯がグラグラしたり、歯の本数が少なくなったりすると、食事の時に「食べづらい」と感じるものが少しずつ増えてきます。すると、食事がいつも同じような歯ごたえの物ややわらかい物ばかりになりがちです。メニューが偏って食事内容に変化がなくなると、**食べる楽しみも半減**してしまうのではないのでしょうか。

具体的には、次のような食べ物にはこれくらいの歯の本数が必要だといわれています。



歯の本数
18～28歯



● フランスパン



● たくあん



● 酢たこ



● 堅焼きせんべい



● スルメイカ

歯の本数
6～17歯



● 豚肉(薄切り)



● がまほこ



● おこわ



● れんこん



● きんぴらごま



● せんべい

歯の本数
0～5歯



● バナナ



● うどん



● ナスの煮付け



厚生労働省：標準な健診・保健指導プログラム〈別冊〉保健指導における学習教材集「歯の本数と食べられるものの関係」より

8020を達成するには？

成人の歯は親知らずを除くと28本ですので、**8本以上抜けてしまうと80歳の時に20本以上保つことは難しくなります。**25歳～44歳で歯を失う原因の第一位はむし歯ですが、**45歳以上になると歯周病が第一位**となります。つまり、8020を達成するには、中高年を過ぎた頃からリスクが高くなる**歯周病をいかにコントロールする**かにかかっているといえるでしょう。

2016年には**8020の達成者が半数を超えました!** いろんな食べ物を食べられるということは食事の喜びのひとつであり、それは人生の喜びにもつながります。皆さんも、8020を目指してがんばりましょう。