



歯のはなし



8020達成者は
半数以上だけど…

“高齢者のむし歯”が増えている理由とは？

「8020運動」をご存じでしょうか？ これは「80歳時点で自分の歯を20本以上保とう」という、お口の健康目標のことです。厚生労働省が実施した「令和4年歯科疾患実態調査」によると、8020の達成率は51.6%。半数以上が達成しているという素晴らしい結果ですが、一方で、**高齢者のむし歯は増加傾向**にあります。

「8020運動」とは？

当時の厚生省と日本歯科医師会が提唱して、平成元年にスタートした「8020運動」。これは20本の歯が残っていればどのような食べ物でもほぼ問題なく噛むことができ、おいしく食事をとれることから「80歳で自分の歯を20本残す」という目標設定がされたそうです。遡ること40年前の8020達成率は10%以下。そこから、医療の進歩や健康意識の高まりとともに、右肩上がりで達成率は上昇していきました。



高齢者にむし歯が増えている理由

8020を達成した結果、現代の高齢者には多くの歯が残っています。歯が残っていれば、むし歯になる機会も増えるというのは当然の結果かもしれません。

しかし、**年齢が上がるにつれてむし歯になりやすい理由**もあります。

理由① 唾液の減少

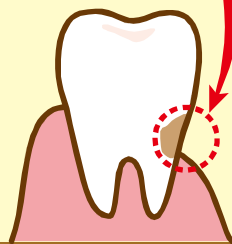
唾液には、お口の中の汚れを洗い流したり、初期むし歯を修復するといった、**むし歯を予防する効果**があります。しかし、高齢になると**唾液を分泌する機能が低下**することに加え、**持病の薬の副作用**で唾液が減少するといったこともあります。また、唾液はよく噛むことで分泌されますが、高齢になるにつれて**噛む力が弱**てくることから、**あまり噛まずに食べられる物を好む**方も増えてきます。そうすると唾液の分泌量が少なくなって、むし歯のリスクも高まってしまう。

理由② 歯の根元のむし歯

また、年齢を重ねると**歯ぐきが少しずつ下がる**こともむし歯が増える原因のひとつです。歯ぐきが下がると**歯の根元が露出**して、ここに**むし歯が発生しやすくなる**のです。歯ぐきが下がる主な原因は、**歯をみがく時に力を入れすぎてしまうこと、歯周病、歯の食いしばり**などが原因となります。

歯の根元はとてもデリケートで、むし歯菌が放出する酸で溶けやすかったり、表面に**歯垢**がつきやすい上、みがきにくかったりします。さらに、むし歯になっても**痛みが少なく、進行が早い**という特徴もあります。

歯ぐきが下がって
ここがむし歯に!



高齢になってもむし歯を防ぐには？

むし歯予防は、8020の達成はもちろん、生涯にわたって食事をおいしく楽しむために必要なことです。高齢になってもむし歯を防ぐためには、次のようなことに気をつけてみましょう！

よく噛んで食べたりガムを噛んだりして、**唾液の分泌を促す。**



歯みがきの力加減や歯ブラシの当て方を**定期的**に確認する。



歯科医院でむし歯になりやすい場所を**チェック**する。



歯科**定期検診**で歯周病の**予防・進行**を防ぐ。

