



● 診療所 歯科 ●



「8020運動」を知っていますか

「8020(ハチマルニイマル)運動」という言葉をご存じですか？これは厚生労働省や日本歯科医師会により推進されている満80歳で20本以上の歯を残そうとする運動のことです。なぜ、あえて8020という数字を掲げたのかというと、親知らず(智歯)4本を除く28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるからだといわれています。つまり、“高齢になっても20本以上自分の歯を保ちましょう”というのが、その主旨なのです。多くの地方自治体も歯や口腔の健康に関する条例を制定して「8020運動」を推進し、報告によれば、80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合は、平成5年の10.85%から平成11年には15.25%となって運動の成果は徐々に上がっています。なお、8020は20本でなくてはという厳密なものではなく、8020を達成できなかったとしても、失った歯に入れ歯を入れ残った歯を大切にお口のケアを続ければ、食事 auch 進み日常生活に支障をきたすことを防げますのでご安心ください。



歯の数と年齢について

生涯を通じて自分の歯で噛むことができるのは理想ですが、現実には年齢が高くなるほど、自分の歯が残り少なくなってしまう。本来28～32本あるはずの成人の歯ですが、最近の調査では一人平均の現在歯数が30歳代で28本、40歳代で27本、50歳代で24本、60歳代で18本、70歳代で12本、80歳では9本以下となって、40歳を過ぎるころから急激に失われていくのが現状です。何でも食べられる人は、高齢になっても活発に活動できるのに対し、よく噛めなくなることは、さまざまな成人病を引き起こす引き金になるともいわれています。なくなってから悔やむより、今から歯や口腔の健康づくりに気をつけなければなりません。



歯を失う原因は？

歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です。若い頃はむし歯によって、そして成人以降は歯周病によって失われていきます。特に歯周病はサイレントキラーと呼ばれ、初期の段階ではむし歯のように歯に穴があいたり、痛くなったりといったはっきりとした症状が現れにくく、かなり進行しないと、痛みや腫れという自覚症状が現れません。気がついたときには、一度にたくさんの歯がだめになってしまうのです。

そこで、むし歯や歯周病の予防のために「歯を磨きましょう」ということになるのですが、なぜ歯を磨かないといけないのでしょうか？

そもそもは口の中にいるむし歯の病原菌が食物中の多糖類に作用して、デキストランと呼ばれるネバネバした物質を作ることから始まります。これが歯の表面に付着し、歯垢(プラーク)の第一歩となり、この歯垢が他の細菌や糖分(果糖、ブドウ糖、デンプンなど)をとりこんで酸を作り、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまうのがむし歯です。また、歯垢中で歯周病菌が繁殖すれば、歯周病の前段階である歯肉炎を起こします。歯垢は歯と歯の間や歯肉との境目に白くたまり、一見すると食べカスのように見えますが、実はむし歯や歯周病を引き起こすいろいろな細菌の集まりで、「歯を磨くこと」とはこの歯垢を取り除くことだったのです。

歯垢を放置しておくと、だ液中のカルシウム等を吸収して固まり、歯ブラシではとれない歯石になってしまいます。歯石をさらに放置しておくと、少しずつ成長し、初めは歯の表面についている歯肉を押し下げ、さらに歯肉より下の歯根面に付着し、歯と歯槽骨とをつないでいる組織まで破壊し、ついには歯周病になってしまいます。硬くなってしまった歯石は歯科医師や歯科衛生士でなければとれませんので、定期的な歯科検診が大切です。

毎日のブラッシング(歯磨き)が大切です

むし歯や歯周病を予防するために、大きな原因である歯垢を徹底的に除去することが大切です。歯科医師や歯科衛生士の正しい指導を受けて、歯の形や生え方に合わせた効果的なブラッシングをマスターしましょう。

歯垢のたまりやすいところ

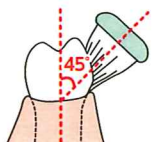
- ①歯と歯の間
- ②歯と歯ぐきの境目
- ③奥歯の噛み合わせ
- ④凸凹しているところ
- ⑤背の低い歯

正しいブラッシング

- ポイント①：毛先をきちんとあてて磨く(鏡をよく見て)
- ポイント②：軽い力で磨く
- ポイント③：小刻みに動かして磨く



内側のあて方



歯と歯肉の境目の当て方

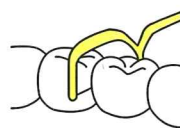


外側のあて方

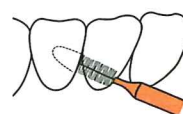


下の奥歯の裏側のあて方

デンタルフロスや歯間ブラシが効果的



デンタルフロス



歯間ブラシ

参考資料：財団法人8020推進財団パンフレット