

<h1>デンタル ニュース</h1>		<p>9月号</p>
------------------------	---	------------

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑がきびしい9月、いかがお過ごしですか？

暑い中にも少し秋の気配も感じられますね。

さて、9月17日は敬老の日。年配の方も自覚症状がなければ、つつい歯科から足が遠のきがちです。長い人生をエンジョイするためには「健康第一・歯が命」です。定期検診に行く習慣をつけましょう。



8020運動って知っていますか？

「8020(ハチマル・ニイマル)運動」とは「80歳になっても自分の歯を20本残そう」という、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱している運動です。永久歯は親不知を除いて28本あるので、そのうち20本自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛むことができ、おいしく食べることができます。高齢になっても、健康な自分の歯を保って長い人生を明るく元気に過ごしましょう。

★80歳で20本以上歯が残っている人は？

日本人が自分の歯を保っている割合は年々増えてきています。しかし、やはり歯を保ち続けることは容易ではなく、80歳で自分の歯を20本残すことができていない人は約15%とされています。

80歳の人の平均現在歯数は約8本と推定されています。

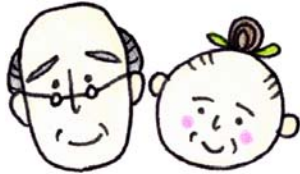
★歯が抜ける原因は？

最も大きな原因となるのは、虫歯と歯周病です。お手入れ不足が原因とも言えますが、高齢になるとやはり歯・歯肉・骨の老化現象が起こり、また唾液の分泌量が減るため、虫歯や歯周病になるリスクが高くなります。

★ 何に気をつければいい？

何よりも歯を1本もなくさないようにすることが大切です。噛む力は弱くなり、噛み合わせが悪くなったり、食べ物がはさまりやすくなったりして、虫歯や歯周病が進行しやすくなります。

定期検診が重要になります。たかが歯の1本、されど1本ですよ。



いっまでも元気でいてネ。