



8020 運動を知っていますか？

## 生涯、自分の歯で おいしく物を食べよう

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220



ハチマルニイマル

### 8020 運動とは

「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。生涯を通して健康で心豊かな生活を送るためには、いつまでも自分の歯でしっかりかんで食事をとることは大切なことです。



◀平成30年度の8020表彰式の様子。

ていると言われ、歯の周りの組織が壊されていく病気です。痛みもなく進行するので知らず知らずのうちに症状が進みます。

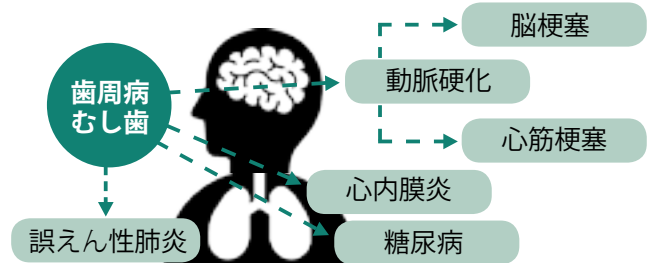
最初の症状は、歯ぐきの違和感や出血などがあります。進行すると歯ぐきから膿が出たり、歯がぐらぐらしてきたりして、最終的には歯が抜けてしまいます。



### 全身の健康にも影響します

歯周病は全身の健康にも影響しており、日ごろの生活習慣の見直しが大きなポイントです。子どもや障がいのある人、高齢者など自覚症状に気づきにくい人には、周囲の気づきが必要です。

歯周病・むし歯と体の健康



### 歯を失う原因

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。歯周病は年齢とともに悪化して、40 歳以降急速に歯が失われる原因となります。成人の 8 割が患っ

## チェック

あなたは大丈夫？下記の項目が一つでも当てはまれば、歯周病の可能性ががあります。医療機関を受診しましょう。

- 歯をみがくときやリンゴを食べたとき、歯ぐきから出血することがある
- 口臭が気になる
- むし歯ではないのに冷たい水がしみる
- 歯肉から膿が出ることがある
- 朝起きたとき、口がネバネバする
- 歯がグラグラと動く
- 歯と歯の間に、よく物がはさまる

【島根県・島根県歯科医師会 歯と口腔の健康手帳より】

### 歯周病を防ぐために

- ① かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯と口腔内をチェックしておく
- ② たばこを吸わない
- ③ 軟らかいものばかりでなく、食物繊維を多く含むものをしっかりかんで食べる
- ④ 糖分（砂糖）をとりすぎない
- ⑤ 意識して両側の歯でかむ
- ⑥ ストレスをためない
- ⑦ 口呼吸の習慣を治す

日々の手入れを欠かさず、若いうちから歯科健診を受け、8020 を目指しましょう。