



# 名城口腔 外科新聞

平成29年 2月号

## 8020（はちまるにいまる）運動、ご存知ですか？

1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「**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。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。



歯が20本以上あると、たこやいかなど歯ごたえのあるものも食べることができるといわれています。できるだけ多くの歯を残し、バランスよく食事をとりましょう。

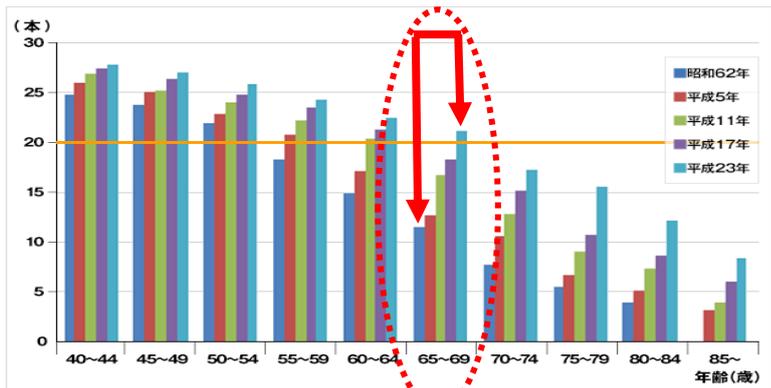


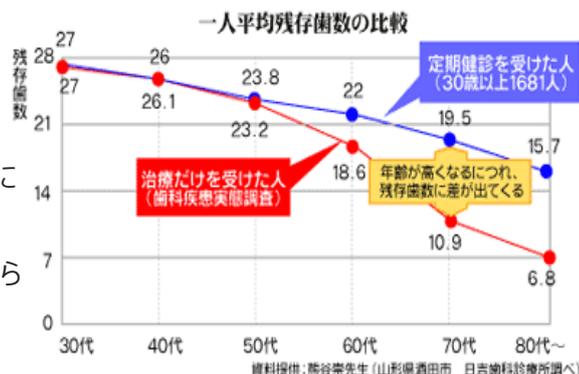
図7 年齢階級別平均現在歯数

この図から、昭和62年時の65歳以上では残存歯が平均して11本程度しかなかったのに比べ、平成23年では20本を超えました。また、80歳で20本以上歯を持つ人の割合は現在**38.1%（3人に1人の割合）**で、平成11年の15.25%に比べ**2.5倍増加**しています。

## 80歳で20本以上を目指すなら

### 定期検診が重要！！

定期検診を受けているのと、いないのでは60代から残存指数に少しずつ差が出始めます。定期的に歯科医師にチェックしてもらうように心掛けましょう！！



8020達成者は歯科医師会等より、表彰状・記念品が授与されます。8020目指して、頑張りましょう！！

