



からだの健康は 歯と歯ぐきから

よい歯でよく噛みよいからだ 「8020運動」

おいしく食べて、健康で長生きするために、欠くことのできない「歯」。
8020運動(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本以上保とう」という運動です。厚生労働省と日本歯科医師会の呼び掛けで、平成元年から進められています。

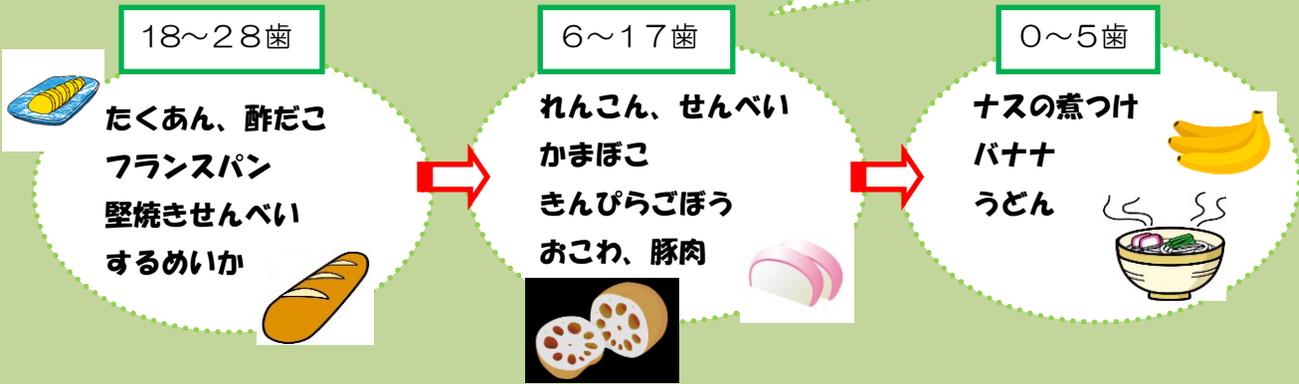
健康で長生きするために



食べることは命を支える大切なこと。からだの健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができます。「8020」—80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きをするための大切な目標といえるのです。

おいしく食べるために必要な歯の本数

食事が「おいしい」と感じている人は
平均20本の歯があります。



歯を失わないために、からだの健康のために今からきちんとした歯周病対策が必要です。歯を失う主な原因はむし歯と歯周病。とくに歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないだけに、気付いたときには、すでに歯を保てない状態ということも少なくありません。歯周病の予防・治療は、歯を失わないためのもっとも重要なポイントです。