

「8020運動」でいつまでも健康に長生き!!

8020運動とは

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」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。平成元年に厚生省（当時）と日本歯科医師会が提唱して開始されました。

「80」は、提唱当時の日本人の平均寿命が男性75.9歳・女性81.8歳でしたので、男女合わせた平均寿命に相当します。一方「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の本数を意味します。20本以上の歯が残っていれば、咀嚼（噛みくだく）状況は良好であり、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。



噛むことと健康の関係

「噛むことは健康に良い」とよくいわれますが、具体的にどのようなメリットがあるのでしょうか。噛むことが健康におよぼす具体例を4つ紹介します。



転倒リスクが減る

しっかり噛むことができると、踏ん張りが効くようになるため転倒のリスクが少なくなります。歯を食いしぼることができれば全身に力を入れることができるようになり、体力の向上も期待できます。

認知症予防につながる

口を開閉すると脳に酸素や栄養が送られ、脳細胞が活性化するといわれています。また、歯がほとんどない人は、歯が20本以上残っている人に比べて認知症になるリスクが高いことが明らかになっています。

口まわりの筋肉の衰えを防ぐ

噛むことは口のまわりの筋肉を鍛え、衰えを防ぐことにもつながります。よく噛んで口まわりの筋肉を使うと滑舌がよくなり、表情も良くなります。

肥満を防ぐ

食べ物をよく噛むと満腹感が得られやすくなるため、過食を防ぐことができます。結果として太りにくくなり、肥満の予防につながります。

このように、噛むことは健康にさまざまなメリットをもたらします。健康寿命を延ばすために、口腔内の健康を維持して噛む力を失わないようにしましょう。20本以上の歯でいつまでも素敵な笑顔を。

また、例年秋ごろに村内の各歯科医院にて8020運動に関連した「高齢者のよい歯のコンクール」として「80歳以上で歯が20本以上ある健康な高齢者」の募集がおこなわれています。応募の際は改めて周知します。



第27回「高齢者のよい歯のコンクール」で県最優秀賞



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」として、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図るためのさまざまな取り組みがおこなわれています。その6月4日に熊本市民会館シアーズホーム夢ホールで開催された（一社）熊本県歯科医師会による歯の祭典のなかで「高齢者のよい歯のコンクール」表彰式がおこなわれました。

コンクールでは県内各都市の代表の中から選ばれた4人の入賞者が表彰され、阿蘇都市代表として広報3月号でも紹介した加藤幸人さん（白川）が見事、熊本県内最優秀となる熊本県知事賞を受賞されました。

加藤さんが通われている田上歯科医院（吉田）の田上大輔医院長に加藤さんの今回の受賞について聞くと「平成18年から定期的に当院を受診され、平成26年からは毎月欠かさず、歯のメンテナンスのため来院されています。こうした日頃の努力が今回の受賞につながったものと思います。28本すべての歯を有し、むし歯が一本もなく、歯茎の状態と歯並び共に素晴らしい状態です」とお話しいただきました。