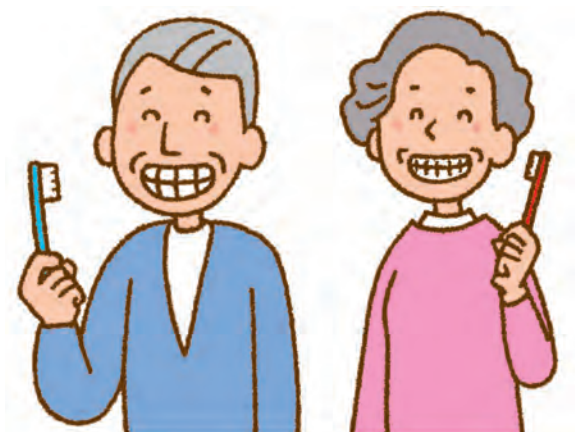


8020(はちまるにい)

高齢期の元気の秘訣は8020

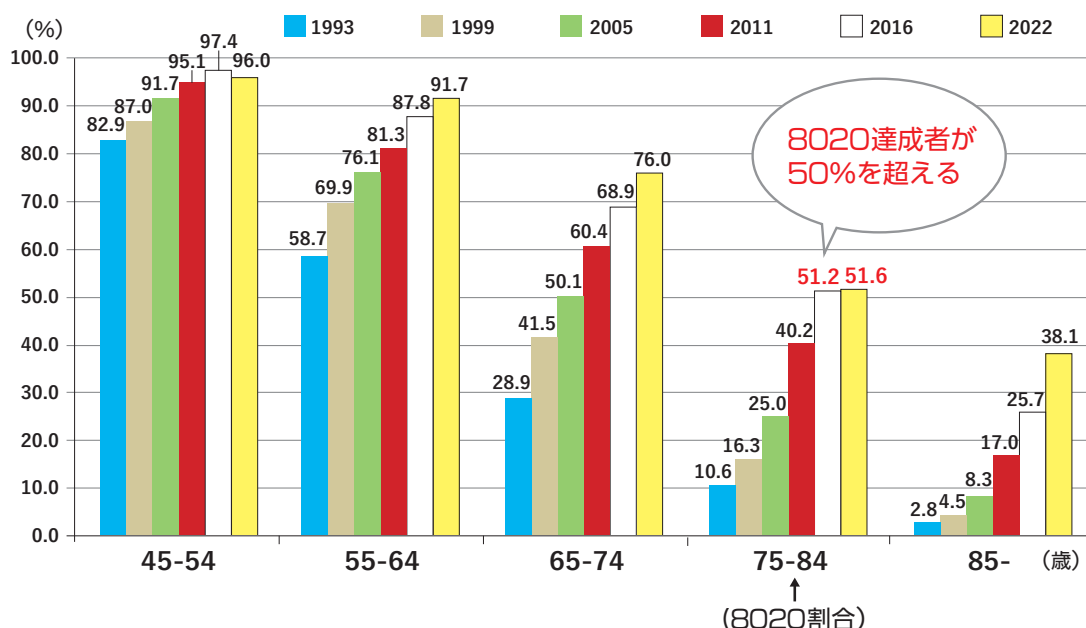
8020運動は、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした運動です。親知らずを除く28本のうち、少なくとも20本自分の歯が残っていれば、ほとんどの食べものをおいしく食べることができるのです。

したがって、8020は全身の健康にも深く関わり、ヘルシーエイジングを実施するための重要なカギとなります。本書の内容を日々実践して、8020達成をぜひ実現してください。



45歳以上で20本以上歯がある者の割合の推移

2022年の調査では、8020達成者が半数を超えています。



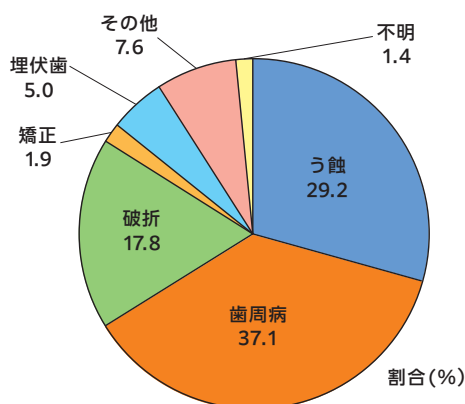
(出典：厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査」より)

まる)を達成しよう!

歯を失う最大の原因

前ページのグラフからわかるように、年齢を重ねるほど、歯を失う人が増えていきます。なぜでしょうか。歯を失う原因として最も多いのは歯周病、次に多いのはう蝕（むし歯）です。どちらも原因菌群が口腔内で増殖し、発症する感染症です。つまり、歯周病とむし歯という2つの感染症を発症させないことが8020達成のカギとなるのです。

歯を失う原因



(出典：第2回永久歯の抜歯原因調査 8020推進財団、2018年)

目次

Lesson 1	歯と口の健康と健康寿命 どう関わる？	4
Lesson 2	歯を失う原因 2大疾患を知る	6
Lesson 3	8020達成のために 年代別セルフケア	
	①乳幼児期	8
	②学童期	10
	③思春期・青年期	12
	④壮年期	14
	⑤高齢期	16
Lesson 4	かかりつけの歯科医院を活用しよう	18

Lesson1



歯と口の健康と健康寿命 どう関わる？

歯と口の大事な役割

かむ・のみ込むことは 栄養摂取の第1歩

生命活動の基本となる食物の摂取において、自らかみ砕きのみ込んで栄養を摂取することは大変重要です。口の機能として、残っている歯が多く、かむ力が維持されていることが、認知症予防因子として注目されています。



表情をつくる

笑顔などさまざまな表情は、口まわりの筋肉やかみ合わせによって表現されます。

発音を助ける

言葉を発するときには、歯とくちびるや舌の動きを調和させて、発音しています。

かむことで脳を活性化させる

かむ際にあごの筋肉を動かすことで、脳の血流改善や神経系が刺激されて、脳が活性化します。

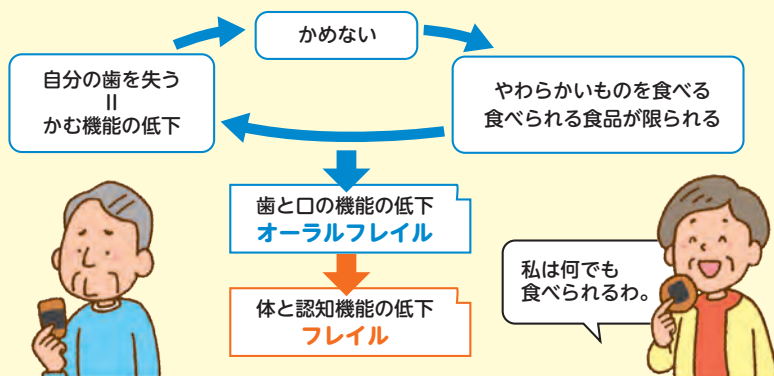


歯と口の機能の衰えは全身の機能低下に

ドミノ倒しのような 悪循環につながる

歯を失うなど歯と口の機能低下は、ドミノ倒しのように全身の機能低下と認知症へとつながっていきます。歯を失うことでかめない、のみ込みにくいといったトラブルから、食事の量が減ると食欲も低下して栄養不足となり、全身の衰えへと影響を及ぼしていくのです。

口腔の機能低下は 全身の機能低下と認知症へつながります！





歯を失う原因 2大疾患を知る

歯周病（歯肉炎、歯周炎）

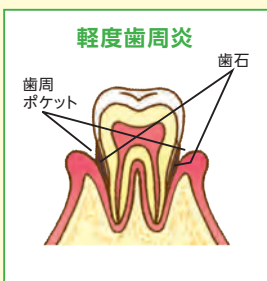
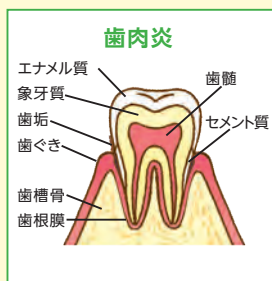
歯周病菌は、歯と歯ぐきの境目に付着した歯垢（プラーク）の中にいます。この菌が歯ぐきに炎症を引き起こし、炎症が進行すると歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）が深くなり、さらに深くなると、歯を支える骨（歯槽骨）が破壊され重症化し、歯がぐらぐらしてきて、結果的に抜け落ちてしまいます。

歯周病菌などの細菌は、口の中に残っている食べカスの糖分などを栄養にして増殖

します。毎日の歯みがきが何より大切ですが、歯周病の軽度の段階では自覚症状がほとんどないので、定期健診による早期発見、早期治療が大事です。



歯周病の進行



歯周病セルフチェック

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐ 口臭がなんとなく気になる
- ☐ 歯ぐきがやせてきた
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じったりすることがある
- ☐ 歯が浮いたような感じがする
- ☐ 少しグラつく歯がある
- ☐ 歯ぐきからうみが出たことがある

判断基準

チェックが1～2個

歯周病の可能性があります。歯みがきの仕方を見直すと同時に、歯科医師に相談しましょう。

チェックが3個以上

軽度あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院を受診しましょう。

歯を失う原因の第1位は歯周病、第2位がむし歯です。
どちらも細菌による感染症です。口の中の細菌を
完全に除去して感染を防ぐことはできませんが、
日常のケアで発症予防はできます。

むし歯

むし歯はミュータンス菌が主な原因となります。これらの原因菌が食べカスの糖분을栄養にして増殖し、強い酸をつくって歯の表面の硬さを保つカルシウムを溶かす(脱灰)ことで発症します。むし歯は「糖質を頻繁にとる」「歯が酸にさらされる時間が長い」「口の中のむし歯に関わる細菌数が多い」「唾液の分泌が少ない」などの条件が重なると、むし歯のリスクが高まります。

フッ素配合歯みがき剤を使うこと、歯みがきの習慣をつけること、歯科医院で歯石

とバイオフィルム(歯に付着した菌層や菌によってつくられたプラーク)をとってもらうことが予防に効果的です。歯垢は日常の歯みがきで除去できますが、バイオフィルムの完全除去には専門的な清掃(PMTC=Professional Mechanical Tooth Cleaning)が必要です。



むし歯に関係する要因



むし歯セルフチェック

- ☐ 冷たいもの温かいものでしみる(冷温痛)
- ☐ 甘いものでしみる(甘味痛)
- ☐ かんだときに痛みが出る
- ☐ 歯の表面が汚れている
- ☐ 1日2回以上の歯みがき習慣がない

判断
基準

1つでも当てはまる項目があれば、
歯科医院で健診を受けましょう。



8020 達成のために 年代別セルフケア③

思春期・青年期



思春期・青年期の歯と口の中の特徴

- ◎12～13歳ごろになると、「第2大臼歯(12歳臼歯)」が生え、この年代で上下合わせて28本の永久歯がそろふ。
- ◎ホルモンバランスの変化により、歯ぐきが腫れたり出血したりする歯肉炎が起こりやすくなる。
- ◎中・高生になると塾や部活帰りなど外での飲食の機会が増え、食生活が不規則になる傾向がある。

思春期・青年期に注意したいこと

むし歯のリスクが上がる時期 歯肉炎も増加

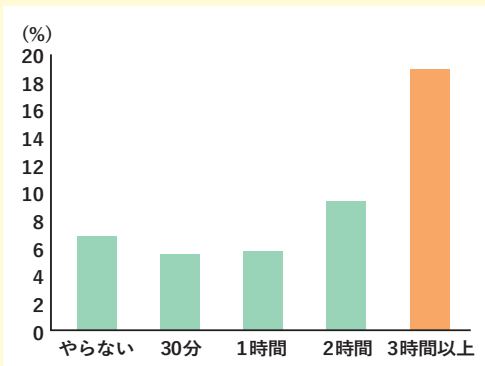
この時期は、部活で疲れて歯みがきをせずに寝てしまう、受験のため夜遅くまで勉強して夜食をとり、そのまま寝てしまうなど、生活の変化によってむし歯や歯周病のリスクが高まります。

とくに、ホルモンバランスの変化や生活習慣の乱れは、歯肉炎を起こしやすくなります。さらに、受験などの精神的なストレスが重なると、歯肉炎から若年性の歯周病に進む場合もあります。次のようなサインがあったら歯科医院を受診しましょう。

- 全体的に歯ぐきの色が赤みをおびている
- 歯と歯の間の歯ぐきが、丸みをもってふくらんでいる
- 歯みがきで出血しやすい

中学生のメール・ゲーム時間と 歯肉炎有病者

1日のなかでメールやゲームをする時間が2時間以上になると、歯肉炎になる人の割合が明らかに多くなることがわかっています。



(出典：『中学生における生活習慣と口腔内状態との関連』 口腔衛生学会雑誌 (2012);62(2)188より)



8020 達成のために 年代別セルフケア⑤

高齢期



高齢期の歯と口の中の特徴

- ◎かむ力やのみ込む力、舌の機能が低下する。
- ◎唾液の量が減少し、むし歯や歯周病の進行につながる。
- ◎歯ぐきが退縮し、歯と歯のすき間に食べカスが残留しやすく、歯垢や汚れが除去しにくくなる。
- ◎歯の表面を覆うエナメル質がすり減ったり、歯根が露出して、むし歯が進行しやすくなる。

高齢期に注意したいこと

歯の根にできるむし歯

歯ぐきが下がると歯の根の部分が露出します。この部分は酸に対する防御力がないうえに、みがきににくいため、汚れがたまりやすく、むし歯の発症リスクが高まります。

歯の喪失

さまざまな原因によって歯を失う人が多くなります。最も多いのが歯周病で、次にむし歯です。歯を失った場合は放置せずに義歯（入れ歯）などで補って、かみ合わせを保つことが大切です。



ドライマウス

加齢とともに唾液の分泌量が減少します。おもに咀嚼時の機能低下により、唾液が分泌されにくくなるためです。また、服用薬の副反応により唾液量が減少することもあります。

食欲・栄養の低下

歯の本数が減る、義歯が合わないといった理由で、咀嚼機能の変化があると、食事の食材に偏りが生じます。すると食欲が低下し、栄養面にも影響が出て全身状態が悪くなるという悪循環に陥る可能性が高くなります。



かかりつけの歯科医院を 活用しよう

不可欠なプロのケア

年に3～4回は定期的に歯科医院を受診し、健診や歯みがき指導などを受けること、PMTCを受けてクリーニングしてもらうことが大切です。セルフケアではとり切れないバイオフィルムや歯石をとり除いてもらうことができます。セルフケアについても、自分に合った歯みがきの仕方や歯ブラシ、歯間ブラシなど道具の選び方、使い方のアドバイスなどが受けられます。

また、むし歯や歯周病は初期の段階で適切な治療を受けられれば、重症になることはありません。



さらに……。歯科医院は、歯に関することだけではなく、口を開閉するときのあごの痛み、むせやすさ、のみ込みにくさ、口臭が気になるといったことも相談にのってくれます。

歯科医院でやってもらえること

- ☐ むし歯・歯周病のチェック
- ☐ 歯ぐきのチェック
- ☐ 歯みがき指導
- ☐ バイオフィルム・歯石をとる
- ☐ 義歯の診査
- ☐ フッ素塗布
- ☐ 歯科相談

(あごの痛み、かみ具合、のみ込みにくさ、口臭、味覚や舌の違和感、口の渇き、介護が必要な人のお口のケアなど)

- ☐ 口内炎、がんなど、口の中の粘膜の病気チェック

