

# 健康は歯から

新潟県立看護大学 成人看護学領域

助教 石原 千晶

8020（ハチマルニイマル）運動をご存知ですか？  
1989年（平成元年）から厚生省（当時）と日本歯科医師会が推奨している「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。

6年ごとに行っている歯科疾患実態調査というのがありますが、最新の平成23年の調査結果では、8020達成者（80歳で20本以上の歯を有する者の割合）は38・3%です。つまり、80歳で20本以上の歯が残っている人は3人に1人はいることとなります。多い

のか少ないのかよく分からないかもしれませんが、平成17年の調査結果は24・1%でしたので、確実に増えていることがわかります。

このように歯を大切にする運動が広まっていますが、歯は食べること以外にも重要な役割があるからです。食べ物を細かく噛み砕いて消化を助けることはもちろんですが、他にも「言葉の発音を助ける」、「顔の表情を作る」、「姿勢やバランスを保つ」、「嘔むことで脳に刺激を与える」などの生活に不可欠な役割も持っています。口の中の健康は、全身の健康とQOL（生活の質）につながります。歯

があることが当たり前になっていると思いますが、美味しく食事ができ、普通に話ができるのも歯のおかげです。歳をとったら入れ歯になっても仕方ないという気持ちになります。セルフケアを見直すことや、定期的なメンテナンスで20本の歯を残すことは可能です。

歯を失う原因の95%は虫歯や歯周病です。「毎日歯磨きをしていたのに虫歯になった」と言う話しを聞いたことはありませんか？歯磨きで大切なのは、丁寧に磨くことです。毎食後のサツとした歯磨きよりは、1日1回でも時間をかけた丁寧なブラッシングが大切です。親知らずを除いた歯は全部で28本あります。1本あたり20秒ほどかけて丁寧に磨くと10分はかかります。歯ブラシは鉛筆を持つように

軽くにぎり、歯と歯肉の境目に45度の角度であてて、軽い力で細かく動かします。奥歯や磨きにくい所は歯間ブラシや、ワンタフトブラシを使うのがおすすめです。また、手で小刻みに歯ブラシを動かしていく場合には、電動歯ブラシで磨くのも良いです。

歯の健康を保つことで全身の健康維持も可能になります。80歳になっても自分の歯で噛めるようにしたいですね。

