

健康寿命はお口の健康から

いつまでも健やかで充実した生活を送るためには、日々のちょっとした心掛けが大切です。心と体が元気になれる、健康づくりのポイントを紹介いたします。



『8020運動』を存じですか？

『8020運動』とは、

「80歳を超えても20本以上の歯を保とう」という運動です。

20本の歯があれば自分の歯で食べる楽しみを味わえるだけでなく、健康寿命を延ばすことができます。

歯を失う2大要因は

むし歯と歯周病。特に歯周病は、歯周病菌が歯肉から血管内に侵入して全身に回り、脳卒中・糖尿病・認知症などになるリスクを高めるといわれています。

80歳を超えても20本以上の歯を残すコツは、日々の正しい歯みがきなどの「セルフケア」と歯科医院での「定期検診」です。

おおいたヘルスケアファイル

ココロ
カラダ
ゲンキ



効果的な歯みがき法

～試してみましょう～

- フッ素配合の歯みがき粉をたっぷり使う
(目安は2センチメートル)
- 歯全体に歯みがき粉が行き渡るように意識して2分程度は歯みがきを行う
- 口の中の泡などをしっかりと吐き出した後、軽くゆすぐ
- 歯と歯の間の汚れは歯間ブラシやフロスを使用する



小さいころからのむし歯予防も大切

- 3歳までのケアが大切
 - ▶ フッ化物塗布をしましょう
 - ▶ 唾液感染を防ぐため、はしやスプーン等の共有は避けましょう
- 奥歯が生えたらたくさん噛ませましょう
- 1日1回夜は、仕上げみがきをしましょう

問 保健所健康課 ☎536-2517



OITA Healthcare File

80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合
(平成28年度)

大分市

(第2期いきいき健康大分市民21)

46.2%

全国平均

(厚生労働省)

51.2%