

Question Answer

お口の健康そこが知りたい 46

協力・鶴岡地区歯科医師会

お口のケアは 生涯欠かせません

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(現厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱して開始されました。

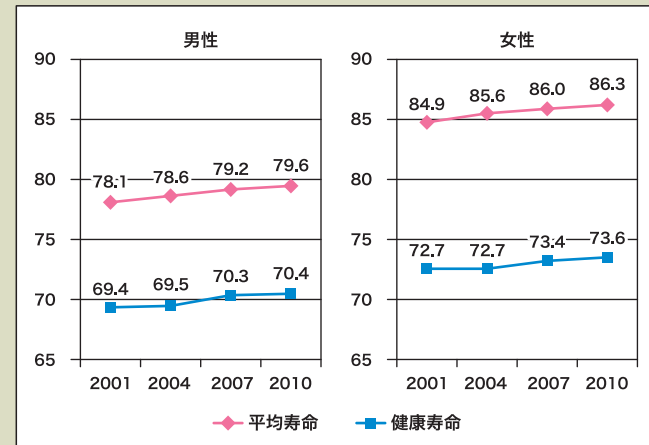
「8020」のうち、「80」は平成元年当時の平均寿命(男性75.9歳、女性81.8歳)のことですので、今年発表された平成26年度の平均寿命(男性80.50歳、女性86.83歳)に当てはめれば、「8520」となるのでしょうか。

一方、「20」は自分の歯が20本以上残っていれば、硬いものでもほぼ満足に食べられるとされる数字です。一生、自分の歯で好きなものを何でも食べられて、健康で長生きできることはとても幸せなことですね。

最近、「健康寿命」という言葉を耳にする機会が増えてきました。これは、平成12年にWHO(世界保健機構)が「寿命を延ばすだけでなく、心身ともに自立し健康的に生活できる期間を延ばそう」と提唱したものです。残念ながら、今のところ健康寿命は男性で9歳、女性で12歳ぐらい平均寿命よりも短いようです。高齢になってくると唾液が減少したり、お口のいろいろな筋肉が弱ってきて、お口の自浄作用が低くなってきてきます。したがって、お口のケアが不足すると、歯周病や虫歯が急速に進行したり、誤嚥性肺炎の危険性も高くなります。

今年で24回目となる「8020運動よい歯の長寿賞」の表彰式が、10月11(日)に鶴岡市の小真木原総合体育館で行われました。平成4年の第1回の応募受賞者は12名でしたが、今年は150名の方が表彰されました。ちなみに、鶴岡市で平成27年3月末時点で年齢が80歳の方が1600名(男性647名、女性953名)いらっしゃいますが、その40パーセントぐらいの方が、8020を達成されていると推計されていますので、応募表彰された方以外にも多くの表彰該当者がいらっしゃいます。

日本人の平均寿命と健康寿命の推移



お口の中に残っている歯の数の多少に関わらず、お口のケアを続けて、健康寿命を少しでも長くしていきたいものです。