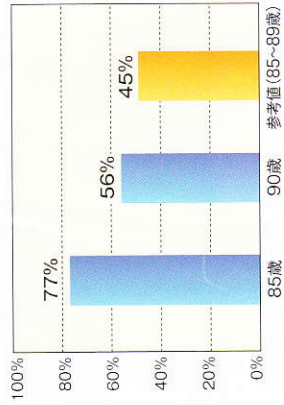


8020と健康長寿

8020（ハチマルニイマル）運動とは、80歳で自分の歯を20本以上保つことをめざす歯の健康づくりの目標です。

愛知県では、8020を達成し表彰を受けた方々が、5年後の85歳、10年後の90歳の時点で、豊かで健やかな生活を送られているかどうか検証する追跡調査を行っています。

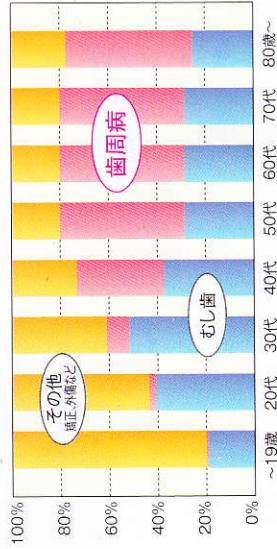
その結果、何でも美味しく食べて、お元気に暮らしている方が多いことがわかりました。つまり、歯の健康を保つことが、「健康長寿」に役立っていることが証明されました。



健康長寿の（要介護認定を受けていない）人の割合
（愛知県8020表彰者追跡調査 2008）

生涯自分の歯を保つには？

歯を失う主な原因は、「むし歯」と「歯周病」です。特に、歯周病は若い頃からのケアがととも大切です。



健康日本21あいち計画の目標

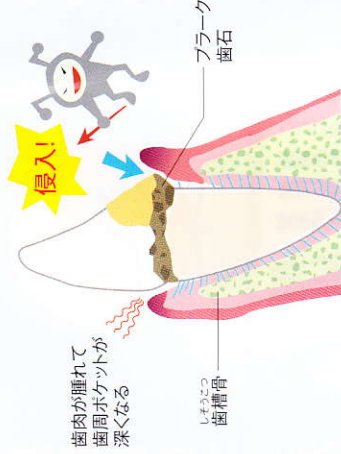
80歳で20本以上

自分の歯を持つ人を増やそう

歯間清掃が大事なわけ

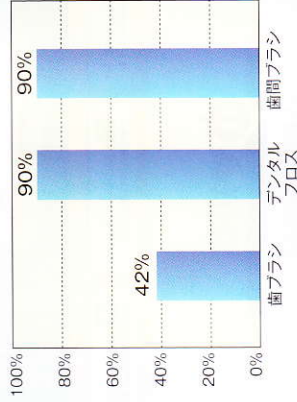
歯周病とは、歯を支えている組織の病気で、痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに悪くなっているケースが多いのです。

歯周病は、歯周病関連の口腔細菌とその産物から成るプラーク（歯垢）や歯石が歯に付着することから始まります。歯周病関連細菌は空気を嫌う種類が多く、歯と歯の間や歯周ポケットなどで増えていくため、歯と歯の間の清掃が欠かせません。



歯間清掃グッズが有効です！

歯と歯の間の清掃には、歯ブラシだけでは不十分です。専用のグッズを併用することをおすすめします。



清掃用具による歯垢除去率の比較

（中田晴男ら 歯科家のための口腔衛生学 永来書店）一部改題



健康日本21あいち計画の目標

60歳で24本以上

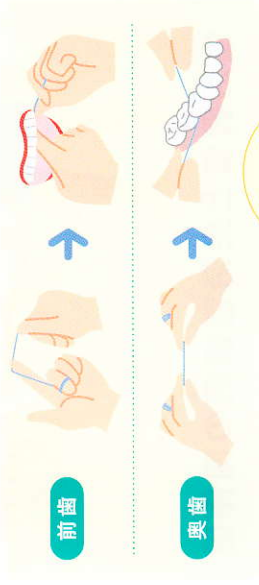
自分の歯を持つ人を増やそう

歯間清掃のしかた

デンタルフロス



- ①手のひらに2回巻いて切ったフロスの両端を中指につかり巻きまます。
- ②ノコギリのように前後（中⇔外）にゆっくり動かしながら歯間に入れます。
- ③歯の側面を左右に2~3回こするよう動かしします。

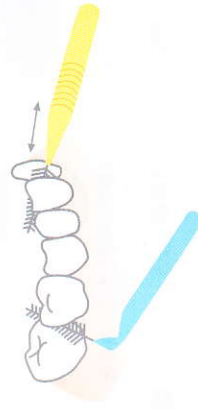


ホルダー付フロスも販売されています。

歯間ブラシ

歯と歯のすきまが広く開いているところには…

- ①歯のすき間の広さに合ったサイズを選びます。（かかりつけの歯科医院でサイズ選びのアドバイスを受けましょう）
- ②ゆっくりと歯間に入れ、前後（中⇔外）に動かしします。
- ③歯肉を傷つけないように齧を見ながら使います。



健康日本21あいち計画の目標

歯間清掃用具を使う人を増やそう