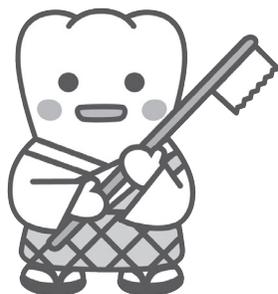


# 11月8日はいい歯の日

## 「歯と口から始める健康づくり」



日本歯科医師会 PR キャラクター  
よ坊さん

歯と口は、人がうぶ声をあげた時から一生を終えるまで、体と心の健康を支え続け、「食べる」「話す」「表情をつくる」など、日常生活に欠かせない働きをしています。「8020（ハチマルニイマル）運動」は、1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している80

歳になっても20本以上の自分の歯を保つことを目標とした運動で令和となった本年度で開始から31年目を迎えています。

当初の8020達成者は僅か7%でしたが、平成28年に50%を超え、それ以降2人に1人の国民が80歳以上で20本以上の歯を維持しています。「噛めなくなると十分な栄養を摂ることが難しくなってくる。しかし自分の歯が20本以上あれば食生活にほぼ満足することができる。そのためには8020を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」と願いを込めた運動です。

国民の皆様一人ひとりの努力が達成率50%越えの結果として表れて感慨深いものがあります。さて、健康で長生きをするためには歯や口の機能維持はとて

美味しく食べて健康長寿の実現へ

切です。いくら長生きしても健康で長生きでなくては人生観が半減してしまいます。

現在日本人の平均寿命と健康寿命（日常生活に支障がなく自立して過ごせる期間）の差は男女ともに約10年あります。健康寿命を延ばすためには歯や口の健康に関心を持ち正しい知識を身に付けることが重要です。また昨今フレイル（身体の虚弱）とオーラルフレイル（口の衰え・虚弱）の予防が健康寿命を延ばすためのテーマとして取り上げられております。

歯や口の健康は、食べる喜びや楽しく会話するなどの日常生活を営む上で欠かせないものです。なお、日々のセルフケア（正しい歯磨き）で補うことのできない部分を定期的な口腔ケア（歯科検診）により口腔機能を健全に保つことができ、その結果心身ともに健康な生活を営むことが期待できます。

楽しく充実した生活を送り続けるためにも、全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ皆様「8020」を目指し健康長寿を実現してください。



栃木県歯科医師会会長

宮下 均

私たちは、歯科医療と口腔健康管理の充実を通じ、健康寿命の延伸を目指します。

日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/> 栃木県歯科医師会 <https://tochigi-da.or.jp/>

