

# 歯の健康 8020

6月4日は「虫歯予防デー」。6と4の語呂合わせから6月4日が「虫歯予防デー」となりました。

“8020”は“ハチ・マル・ニイ・マル”と読み、「8020運動」とは“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。これは、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるからです。

歯や口腔の健康は、単に噛めるという事だけでなく、味覚を楽しんだり会話を楽しんだり、豊かな人生を送るために必要です。実際に、80歳以上の高齢者を対象とした調査では、歯の喪失が少なく自分の歯でよく噛めている人の生活は、質および活動能力が高く、運動・視聴覚機能にも優れているという結果が出ています。

むし歯や歯周病は放っておいても自然には治りません。  
定期的に歯の健康診断を受けて、8020を目指して、  
歯を健康に保ちましょう。

