

“今から” はじめよう、8020 運動

デンタルクリップ
4月 No. 276 Y-N



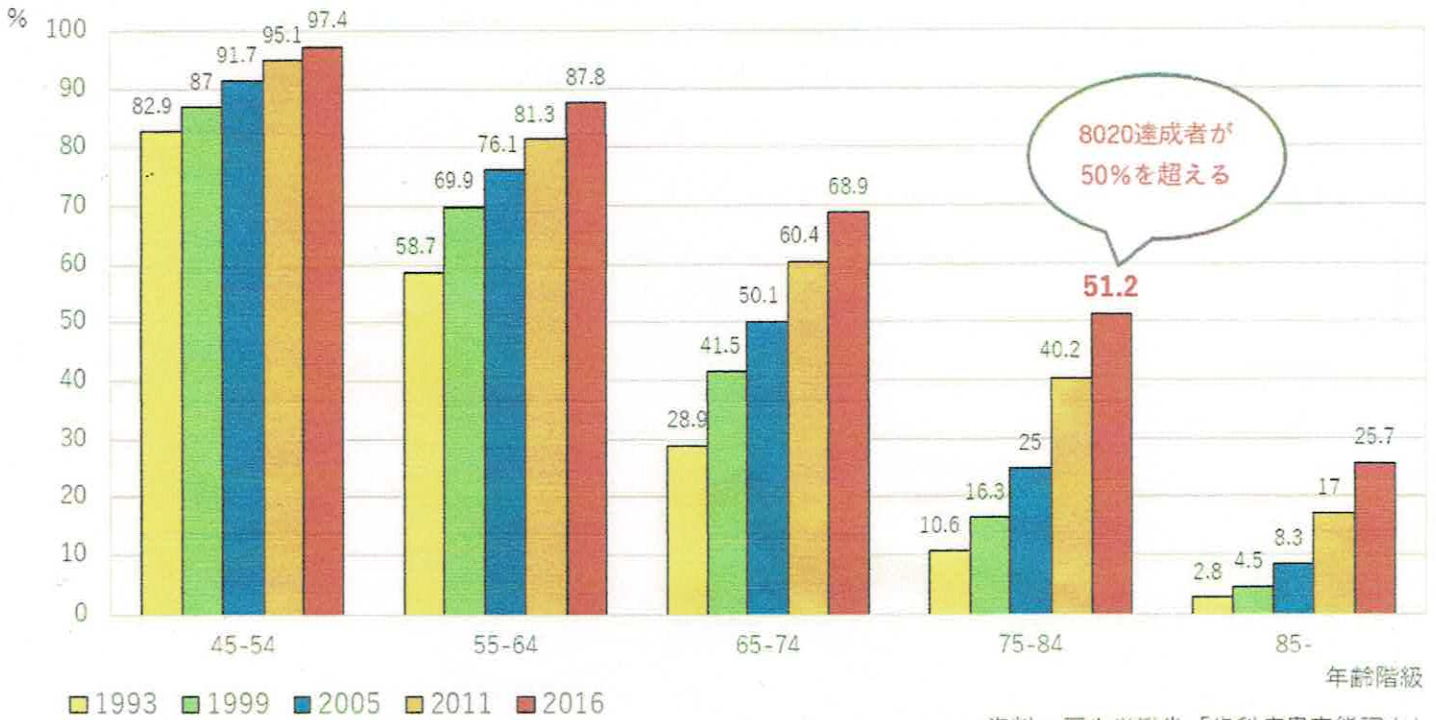
8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動のことです。

8020運動開始当初 達成率10%未満 ⇒ 開始から約30年(2016年調査) 達成率50%越え!! ⇒ 2022年以降~ 60%も夢じゃない!?

細めはこのつやがねが「8020」達成の目安です(4)

歯を失う原因 TOP3 ☆1位 歯周病 2位 むし歯 3位 破折(力)

8020 (現在歯20本以上) 割合の年次推移



資料：厚生労働省「歯科疾患実態調査」

達成するには..?

- ☆1日2回以上の歯みがき習慣【フッ素入り歯磨き粉を使う】
- ☆歯間ブラシやフロスなど補助用具を活用する
- ☆間食の回数、時間、食べるものを考える【だらだら食べをしない】
- ☆自分のむし歯や歯周病のリスクを知っておく
- ⇒年に1~2回は定期検診を受ける【早期発見、早期治療】



よく噛んで
食事を楽しみましょう。

最近では8520(85歳で20本の歯)や9020(90歳で20本の歯)ともいわれるようになってきているそうです。数十年後を想像するのは難しいことかもしれませんが、いつまでも元気で健康で生きるために、ぜひ「今日から」できることから始めましょう。

病気になるのがどうするかよりも、病気にならないようにどうするか大事です。歯も予防が重要です。	8020→8520→9020 歯を失わないように予防を心がけて理想を現実にしたいです。(B)	歯を良い状態で長持ちさせるには...フラーコントロールとカリエスコントロールが大切。(C)	8020を目標にしています。が「そのためには「歯磨き粉」「フロス」を毎日使う」「歯ぐき」を毎日洗う」「小さな目標を積み重ねていく」と思っています! H.N	これから先いつになっても自分の歯で食べるために予防は大切です。 S
歯間ブラシやフロスも使って歯をケアしてしっかり噛めるようにしていきたいです。 H.Y	8020を目標に日頃から口腔内ケアを頑張ります。(R)	矯正をして見た目が噛み合わせも良くなりました。よく噛んで9020も達成します。(M)	歯ブラシのあと、フロスを使うように心がけています。8020を目標に頑張ります!! M.Y	自分自身の歯をリスクから守るために「歯」を大事にしたいです! (A)