

～歯と口からはじまる健康習慣～

みなさん、8020運動をご存じですか？

「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。**20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができます。**

8020運動が開始された当初、「8020」を達成している高齢者（75歳以上）は10%にも満たない状況でした。

しかし、最近の調査では51%の高齢者が達成していることがわかりました。8020はもう夢の話ではないのです！

よく噛むことができると・・・



唾液分泌量の増加

満腹感

口の中がきれいになる

消化・吸収が良くなる

肥満の解消・予防

歯周病をはじめとした
各種疾患の予防

栄養バランスが良好に

メタボ対策にも



歯や口と全身の健康状態の関係



虫歯
歯周病

歯や歯肉の
痛み
歯のぐらつき

歯の喪失

よく
噛めない

全身の
健康状態
の悪化

歯の健康は糖尿病や
心疾患などの生活習慣病と
関連しています

虫歯・歯周病予防のポイント！

- 基本は正しい歯みがきと自分に合った歯ブラシの選択（歯と歯の間も忘れずに!）
- 食習慣（糖分を控える、よく噛んで食べる）
- 十分な睡眠（全身の体調を整える）
- ストレスをためない（ストレスは唾液の分泌を妨げます）
- 定期検診（虫歯の早期発見、早期予防）



いつまでも自分の歯で食べたいものを
食べ元気に過ごしましょう！

恩納村では、「歯周疾患検診」を行っています。

今年度は20、30、40、50、60、70歳になる方は無料で受診できます。対象の方にははがきを送付しています。詳しくは、6ページ「歯周疾患検診」をご確認ください。