

☎ 県健康づくり推進課 ☎0742・27・8662 FAX 0742・22・5510

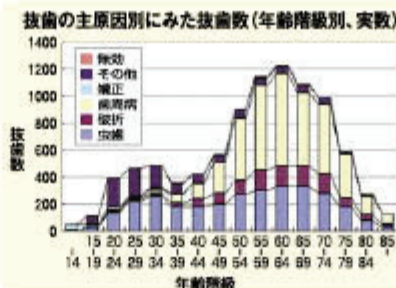
「噛む」から始まる 健康づくり

歯がなくなると、何が問題？

- 美味しく食べるためには歯が必要！歯がないと、
 - ① 食べられない（食べることでできる食品の種類が減る）
 - ② 飲み込めない
（下あごの位置が定まらなくなり、飲み込むことが難しくなる）
 - ③ 栄養が摂れない
（食べる量が減り、消化が悪くなり、栄養状態が悪くなる）
 ため、食事が楽しめなくなります。

どうして歯が抜けるの？

- 歯が抜ける原因の8割以上がむし歯と歯周病。
- 40歳代前半の県民の約46%が歯周病（H21年度奈良県歯科疾患患者実態調査調べ）。
- 年を取ると歯周病で歯が抜けることが増加。



〔出典〕8020推進財団・全国抜歯原因調査(2005)

むし歯・歯周病の予防はどうする？

- むし歯予防は規則正しい食生活とフッ素(フッ化物)の利用。
(現在は市販の歯みがき粉のほとんどにフッ素(フッ化物)が含まれています。)
- 歯周病予防は歯垢をためないことが第一。
- 歯みがきは食後3分以上時間をかけて丁寧に。
- 歯垢が固まってできる歯石は、歯科医院での除去も有効(費用は保険適用で5,000円程度(軽症の場合))。

奈良県は「8016」？

- 「8020(ハチマルニマル)運動」は、80歳で20本以上自分の歯を残すことを目標とする運動。
- 70歳代後半の県民の自分の歯の平均は約16本(H21年度奈良県歯科疾患患者実態調査調べ)。

一言アドバイス



「高齢者の訪問口腔ケア」において活躍されている正田農夫さん(橿原市歯科医師)にお話を伺いました。

歯みがきや入れ歯の手入れにより口の病気を防ぐこと、誤えん性肺炎[※]を予防して、咀嚼^{そくかく}機能や舌の動きを回復させることを口腔ケア^{くわくケア}といいます。訪問ケアをすることで介護予防になったり、認知症の進行を抑えられる効果があります。高齢者の方の多くは、アンケートによると食事を一番の楽しみにしておられます。口の中をきれいにすることがおいしく食べることにつながります。

※口の中の食べ物などを誤って肺へ吸い込むことで起こる肺炎。

一口メモ

子どものむし歯は12年前に比べて半減！

平成8年度、県内の3歳児は1人平均2.07本むし歯がありました。その後、毎年減少して、平成20年度では1.01本と半分になり、フッ素(フッ化物)による予防効果が考えられています。



県内の3歳児1人平均むし歯本数データ

年度	0.5	1.0	1.5	2.0	本数
H8	[Bar]				2.07
H9	[Bar]				2.00
H10	[Bar]				1.98
H11	[Bar]				1.73
H12	[Bar]				1.64
H13	[Bar]				1.62
H14	[Bar]				1.45
H15	[Bar]				1.45
H16	[Bar]				1.31
H17	[Bar]				1.29
H18	[Bar]				1.15
H19	[Bar]				1.06
H20	[Bar]				1.01

