

「8020運動」知っていますか？

“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”
という運動だけど、なぜ20本なのかなぁ～？



↓ **認知症発症リスク...1.9倍!!**

～19本以下 **転倒リスク...2.5倍!!**

歯を失う原因の第1位...

(出展:2018年公益財団法人8020推進財団)



歯周病とは

【歯肉炎】と【歯周炎】を総称するハグキ周りの病気

【歯肉炎】⇒軽度 【歯周炎】=歯槽膿漏⇒重度
【歯周病】

「歯周病菌」によりハグキや歯根膜、歯槽骨などの歯周組織が
侵され、ついには歯が抜ける病気。

※骨まで影響すると元に戻らない

一つでも当てはまったら、
それ「歯周病」かも？
まずは歯医者さんに行こう！

- ①冷たい水がしみる
- ②歯石がたまってる
- ③歯が長く見えるように感じる
- ④口臭が気になる
- ⑤起きた時、口の中がネバネバ

歯周病は
歯を失うだけでなく、
さまざまな病気のリスクが...



おいしく食べるために必要な歯の本数
例えば...

- 0～5本 ナスの煮付け・バナナ...
- 6～17本 おこわ・薄切り肉・きんぴらごぼう
かまぼこ...
- 18～28本 フランスパン・たくあん・スルメ・
堅焼きせんべい...

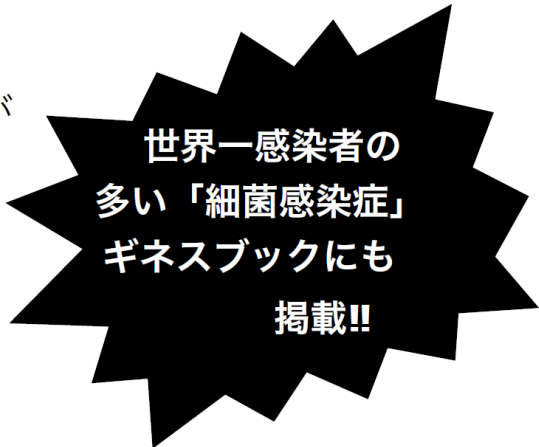
歯の本数少なかったら
全然食事楽しまれへん!!
食べる事が楽しみなのに

出典:厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム(別冊)
保健指導における学習教材集「歯の数と食べられる
ものの関係」

※30代以上の3人に2人は歯周病
※小学生でも3人に1人!!
(むし歯よりも多い)

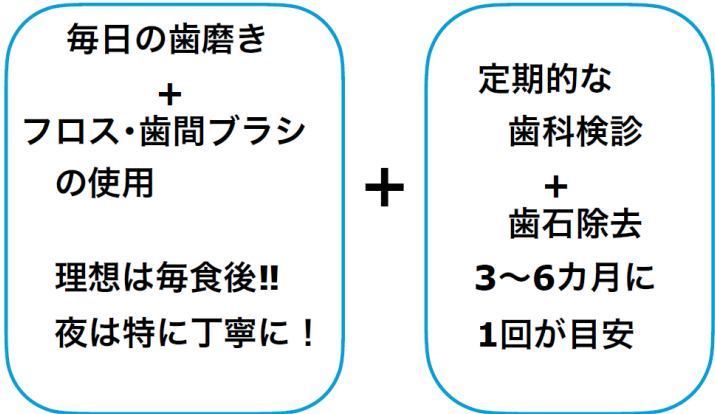


出典:平成28年歯科疾患実態調査(厚生労働省調べ)



歯周病菌の殺菌・除去が必要!!

この二つが揃っている事が大切!!



**さっそく食後の歯磨きから
始めましょ!!**

=サンスター(株)オーラルケア学習会資料より=