

## 教えて！ 知って得する歯の健康マメ知識⑱

今回は、歯医者さんなどでよく目にする「8020 運動」について、歯科医師に聞いてみました。

Q：8020 運動ということばをよく聞きますが、実際どういうものなのかよくわかりません。教えてください。

A：「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」とは「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえ平成元年（1989 年）。厚生省（当時）と日本歯科医師会が提唱して開始されました。

「8020」のうち「80」は男女を合わせた平均寿命のことで「生涯」を意味します。一方「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。今までに行われた歯の本数と食品を噛む（咀嚼）能力に関する調査によれば、だいたい 20 本以上の歯が残っていれば硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。その代表的な調査結果（H16 年 国民健康・栄養調査）でどの性・年齢層でも自分の歯が 20 本以上残っている人の咀嚼状況は良好であることがわかりました。

8020 運動が提唱される前には「一生自分の歯で食べよう」という標語がよく使われていましたが「8020」はこれを「数値目標化」したものと いえます。

健康な歯は健康な生活への第一歩です。いくつになっても楽しく食事をしたいですね。



皆さんからの歯に関する質問を募集しています。日頃気になっていること