

8020運動!!

ホームガス課 野畑 貴史

私事です、最近歯科医院を受診する機会があり、日頃の歯磨きなど口のケアについて考えた際に興味がある記事がありましたので、ご存じの方も多いかと思いますが今回の新聞のテーマとさせていただきます。

『8020運動』というものがあります。

おいしく食べて健康で長生きするために大切な歯。8020運動「ハチマルニイマルうんどう」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。厚生労働省と日本歯科医師会の呼びかけで平成元年から進められています。

食べる事は命を支える大切なことで、からだの健康を保ちおいしく食べるには歯は欠くことができないものです。しっかり噛む事で唾液の分泌が促され、胃や腸での食べ物の消化、呼吸もよくなります。

『8020』80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きするための大切な目標といえるのです。

歯を失わないために、からだの健康のためにキーポイントは歯周病!

歯と歯ぐきの間にたまった歯垢の中にいる歯周病菌。歯周病菌が歯ぐきにダメージを与え、少しずつ歯を支える組織を破壊していきます。痛みなど自覚症状がほとんどない為、気づかないうちにひどくなるケースも多いです。

原因は歯周病菌ですが、その菌を暴れさせるのは悪い生活習慣です。

●間食が多い ●よく噛まずに食べる ●やわらかいものを好んで食べる ●ストレス ●喫煙・歯磨き不足
このような悪い習慣と、健康状態が悪く免疫力が落ちている体内環境が歯周病菌が暴れる要因となります。

全身のさまざまなところに影響を及ぼす歯周病!

歯を失う大きな原因は歯周病で、歯周病で歯を失うとからだ全身に大きな影響があります。そして全身のさまざまな病気に関わっていることがわかっています。

狭心症、心筋梗塞、心内膜炎、糖尿病、認知症、動脈硬化、がん、肺炎、肥満、骨粗しょう症や、胎児の低体重、早産など本当にさまざまな部分に影響がでる事があります。

逆に歯周病予防がこれらの病気の予防、リスクを減らすことにつながるという事なので、いかに口のケアは健康に大切な事だといえます。

皆さんも一度、歯周病のセルフチェックをしてみましょう。

当てはまるものにチェックしてみてください。

- | | |
|---|--|
| ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある | ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが鋭角的な三角形でなく、おむすび形になっている部分がある |
| ☐ 口臭が気になる | ☐ 時々、歯がういたような感じになる |
| ☐ 歯ぐきが痩せてきた | ☐ 指で触って少しグラつく歯がある |
| ☐ 歯と歯の間にもものが詰まりやすい | ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある |
| ☐ 歯みがき後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある | |

チェックなしの場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、最低でも年1回は歯科医院で健診をしましょう。

1～2個チェック

歯周病の可能性あり、まず歯みがきの仕方を見直しましょう。
念のため歯科医院でみてもらいましょう。

3～5個以上チェック

初期あるいは中等度以上に歯周病が進行している恐れあり。早めに受診しましょう。



引用 www.8020zaidan.or.jp

アポロ新聞

豪華賞品 2020 紙面&Web ロングラン 当てちゃおう!! カズ展

※2ヶ月間掲載させていただきますが、応募は1家族1枚とさせていただきます。

A 生ごみ減量乾燥機

パリパリキューブライトアルファ
型式 PCL-33-BWR
(1名様)



B 金谷

伊賀牛すき焼用
(500g) (2名様)



C メルヴェイユ

洋菓子詰め合わせ
(3名様)



※写真はイメージです。

※新型コロナ感染状況により、内容が変更および中止になる可能性がございます。あらかじめご了承ください。

2020
紙面&Web
ロングラン

カズ展



応募用紙



回収場所「アポロ興産事務所内」と
「上野都市ガス ゆめが丘工場」
※イオン伊賀上野店2F集中レジでは、
応募用紙の受け付けは出来ません!!

希望賞品:

氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

TEL _____

※発表は紙面に掲載させていただきます。ご記入いただきました個人情報は、抽選のみ使用させていただきます。

ご希望賞品の
A・B・Cを
記入してね!

