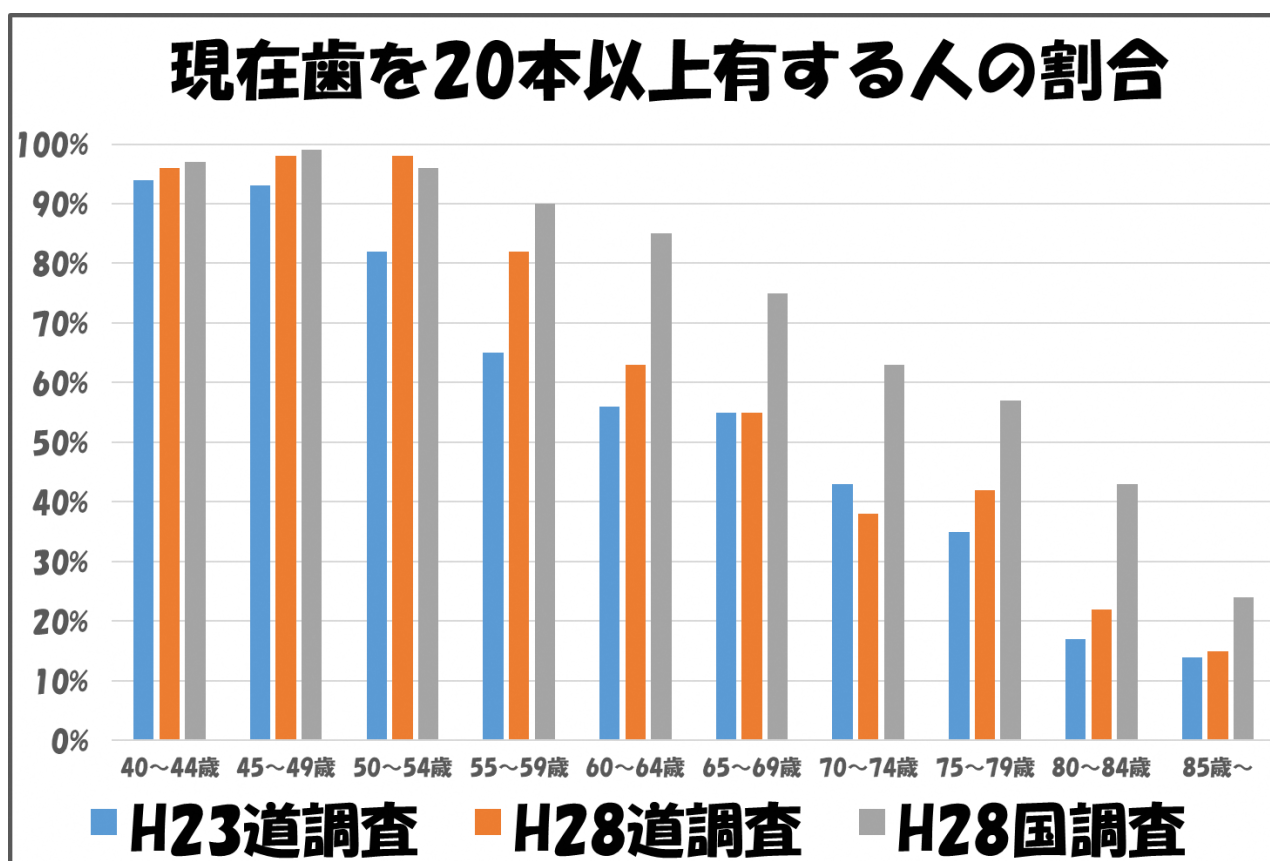


知っていますか？ 「8020運動」

「8020運動」・・・1989年（平成元年）より日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。



北海道は全国と比べてほぼ全ての年代で20本以上歯がある人が少なくなっています。自分の歯が20本未満になると、うまく食べられない、滑舌が悪くなる、表情が乏しくなるなど、QOL（生活の質）が大きく下がります。このため、「80歳で20本以上自分の歯を保つ」ことが生涯を豊かにするためにも大切です。

～歯を失う最大の原因は「歯周病」～

歯周病はポルフィロモナス・ジンジバリス菌などの細菌（歯周病菌）が増加することによって起こる病気です。磨き残しがあると、歯の表面にネバネバした歯垢（プラーク）がつけられます。この歯垢は細菌のかたまりで、歯周病菌も歯垢の中で増え続け、炎症を起こして歯を支える組織（歯周組織）を壊していきます。

ズバリ 歯周病が進行しやすい人の特徴

- ・ 歯みがきが不十分な人
- ・ タバコを吸う人
- ・ 糖尿病の人
- ・ 口呼吸をする習慣のある人
- ・ 歯の被せ物が合っていない人
- ・ 噛み合わせが悪い人
- ・ 食いしばり、歯ぎしりをする人
- ・ ストレスの多い人
- ・ 睡眠不足で休養がとれていない人

ズバリ 歯周病と関連のある病気

● 誤嚥性肺炎

高齢者の感染症による死因第1位「肺炎」のほとんどが、食べものや唾液が誤って肺に入ることによって起こる「誤嚥性肺炎」です。誤嚥性肺炎はお口の中の細菌によって起こります。

★お口の中を清潔に保つことで発症のリスクを大きく下げることができます。

● 糖尿病

糖尿病と歯周病は、お互いに病気を引き起こしやすくする関係です。歯周病になると歯周ポケットから血液中に放出された炎症性物質によりインスリンが効きやすくなり、糖尿病が発症・進行しやすくなります。逆に高血糖の状態が続くと免疫の働きが低下するため、歯周病が発症・進行しやすくなります。

★適切な歯周病の治療により血糖コントロールを改善できることが世界各国の研究により明らかになっています。