

テーマ「いい歯でおいしく健康に！！」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

口腔機能（お口の機能）は、噛む、飲み込む、話す、味わうなど、人が社会の中で健康な生活を営むために大切な機能です。
生涯、健康な歯と口でおいしい食事と会話を楽しむため、この機会に、ぜひ、お口の健康について見直してみましょう。

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

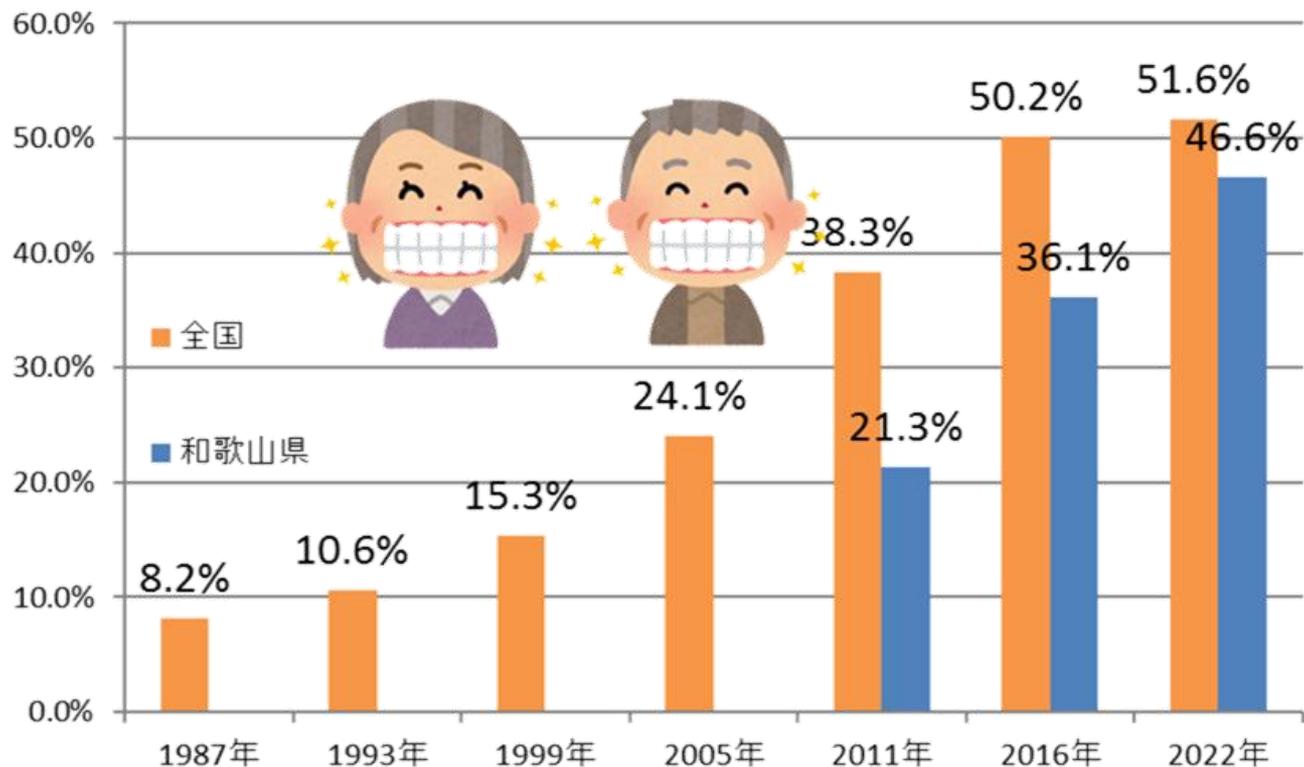
	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

8020（ハチマルニイマル）達成者の推移

永久歯は28本（親しらずを除く）ありますが、そのうち20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

「8020運動（80歳になっても20本以上自分の歯を保とう）」は、1989年に「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて開始されました。

8020達成者の割合は、運動開始当初1割程度でしたが、35年を経て5割を超えています。

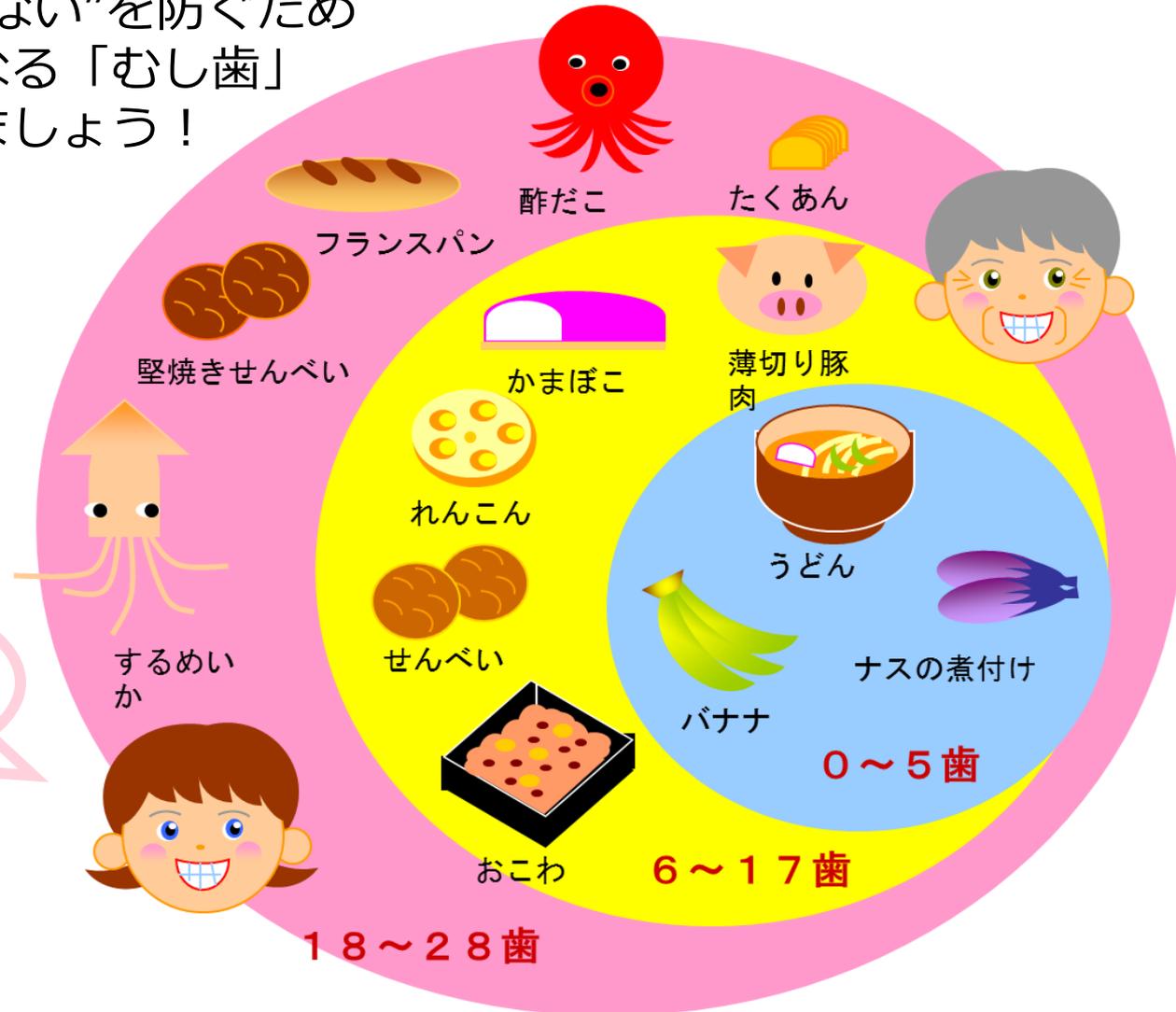


いつまでも
いい歯で
いきいき♪

歯の本数と噛める食べ物

右の図は、歯の本数により噛むことができる食べ物を表しています。
“食べたいのに食べられない”を防ぐためにも、歯を失う原因になる「むし歯」と「歯周病」を予防しましょう！

食べたいものを
食べられていますか？

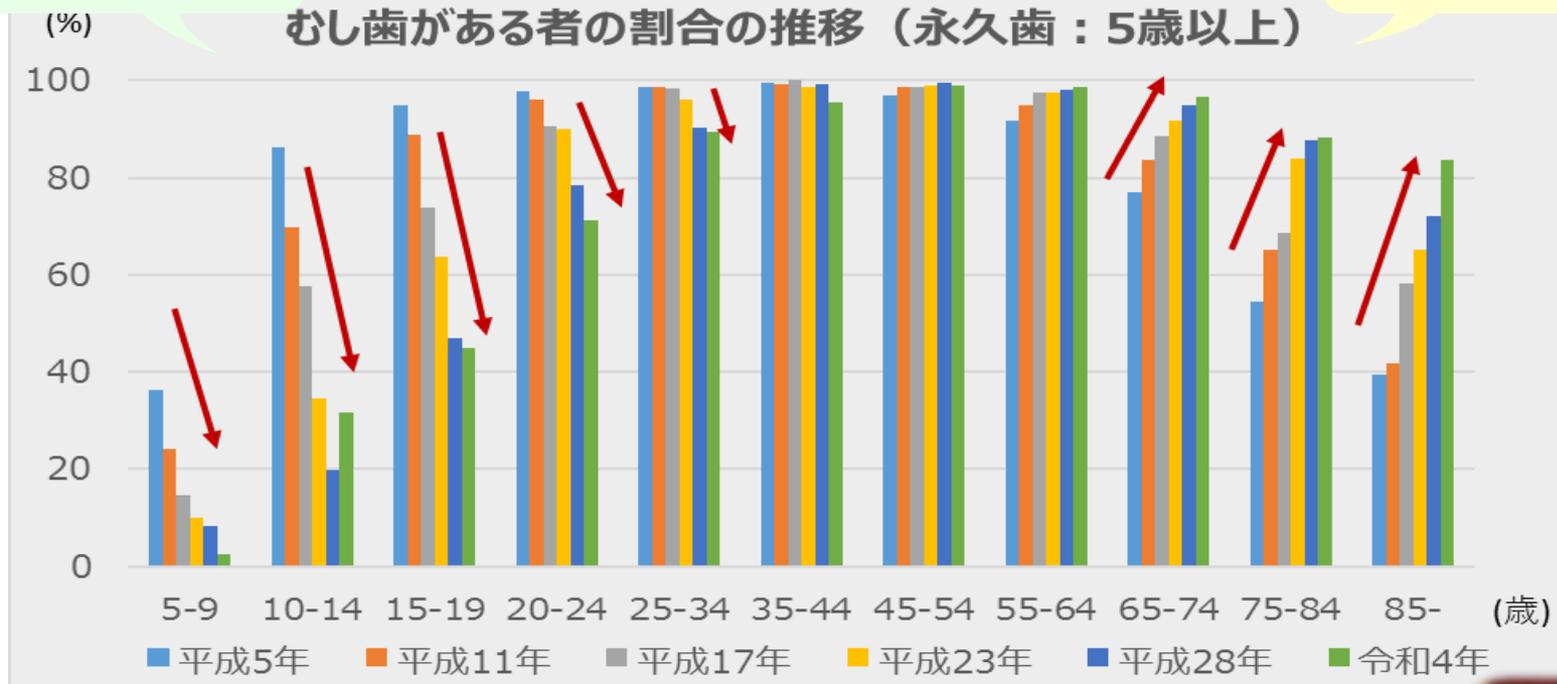


高齢期のむし歯

歯の本数を保っている高齢者の割合が増えたことは喜ばしい一方で、むし歯がある者の割合も増加しています。

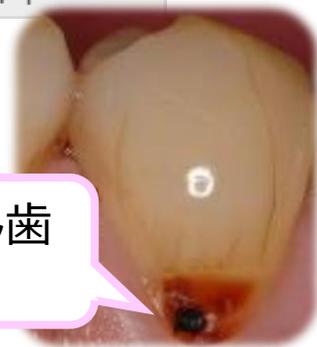
こども・若者
むし歯は減少

高齢者
むし歯は増加



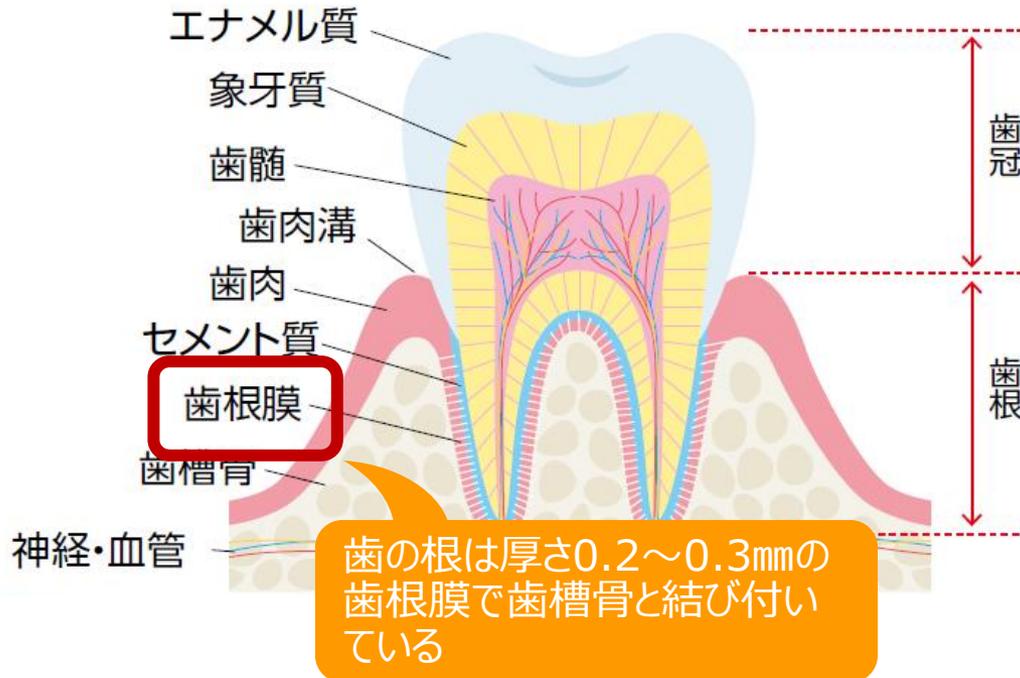
特に、高齢者特有のむし歯である「**根面う蝕**（露出した歯根部にできるむし歯）」に注意が必要です。

歯の根元部分にできたむし歯
（根面う蝕）



歯根膜とおいしさ

歯と歯の周りの組織



「歯根膜」は私たちが食事を楽しむためにとっても重要な役割を担っています。美味しさの条件に「歯ごたえ」や「歯触り」は欠かせません。歯根膜には、「シャキシャキ」、「ぷりぷり」、「もちもち」等、噛むときの物理的な刺激を脳に伝える役割があります。

歯周病やむし歯で歯を失うとおいしさも半減してしまいます。

むし歯・歯周病の予防と唾液

むし歯や歯周病を予防するためには、毎日の歯みがきを中心とした口腔ケアが基本ですが、それと併せて唾液をたくさん出す工夫をしましょう。

唾液の効果

➤ 口の中をキレイにする

食後に残った食べかすを唾液で洗い流し、口内をキレイにすることで口内環境の悪化を防ぎます。

➤ むし歯を防ぐ

食後は口内が酸性に傾き、むし歯ができやすい環境になりますが、唾液には酸性化した口内を中和して元に戻す力が備わっています。

唾液をたくさん出すために

唾液を出すためには、唾液腺マッサージ以外にも食事の際にしっかり噛むことが大切です。また、ガム（シュガーレス）を噛むことも効果的です。



耳下腺マッサージ

指数本を耳の前に当てて10回ほど円を描く



顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみを順に5回ほど押していく



舌下腺マッサージ

顎の中心あたりに親指を当てて10回ほどゆっくり押す

いい歯の月間を機に“いい歯でいきいき”を目指しましょう