R100
古紙配合率100%再生紙を使用しています。

8020推進財団

ご存知ですか？
財団法人8020推進財団

8020推進財団とは

平成12年12月1日に歯科に関係のある各種団体、企業の協力のもと、厚生労働大臣の認可を得て設立された財団です。

財団の事業は、8020運動の推進はもとより、口腔と全身との関係に関する情報の収集・提供・調査研究などを主な柱としています。

8020運動を国民運動として発展させていくために活動してまいります

21世紀における国民健康づくり運動として、8020運動を国民運動として発展させていくために活動してまいります。

8020運動の達成は、国民と歯科医療関係者が一緒になって実現していくものです。

8020の実現に向けての運動は、国民の生活文化に積極的にかかわりをもち、今後の高齢社会に対応する新たな価値観を作り得る保健文化活動、あるいは生活文化運動として発展していくことを期待しています。

口腔の健康とケアの最先端の情報を収集し、発信していきます

8020に関する研究、口腔と全身との関係に関する研究の最先端の情報を収集し、発信していきます。

発行　財団法人 8020推進財団
〒102-0073　東京都千代田区九段北4-1-20　新歯科医師会館内
TEL (03)3512-8020　FAX (03)3511-7088
http://www.8020zaidan.or.jp/

制作　株式会社 社会保険研究所
〒101-8522　東京都千代田区内神田2-4-6　WTC内神田ビル
TEL (03)3252-7901(代)　FAX (03)3252-7977

健やかな生活のために

財団法人8020推進財団

8020運動を知っていますか？

8020は80歳になってからの問題ではなく、自分の歯を生涯にわたって守る努力をしたあなたへのご褒美です。
では、そのご褒美とは？それは自分の歯で何でもおいしく食べて、健康でいきいきとした生活を送るというご褒美です。

8020とは

8020は「ハチマルニイマル」と読みます。

80（ハチマル）は80歳という年齢、20（ニイマル）は残っている歯の数です。親知らず（智歯）を除く、28本のうち20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるといわれています。「酢ダコ」のような粘弾性がある食物でも、20本あれば95％の人がよく食べられます。

つまり8020とは、80歳になっても自分の歯を、20本以上保とうということです。

8020は子どものころからスタート

生涯にわたる健康な歯づくりは、胎児期からスタートします。

子どもの歯の形成は妊娠中に始まり、お母さん自身の健康や食事への配慮が、健康な赤ちゃんを産むためにも歯のためにも重要です。

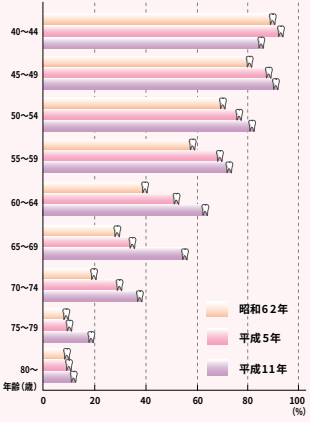
また、歯が生えた幼児期のむし歯は親が気をつけなくては予防できません。

子どものころから、むし歯予防の生活習慣が身につけば大人になっても、それが歯周病の予防にもつながり、やがては8020の達成へとつながるのです。

8020はライフステージに沿って

0歳から80歳までの長い人生の中で、乳歯が生え、抜け、永久歯が生え、成人してからは歯肉が衰えたりと、さまざまな変化が訪れます。このような人生の節目に歯の健康を考え、歯科健診とセルフケア（自己管理）を通じて歯とお口（口腔）をケアする。そして、全身的な健康を保ち、人生をより良く生きる、それが8020なのです。

【年齢別20歯以上ある人の割合】



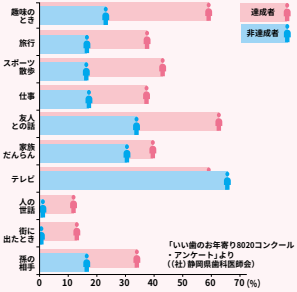
「平成11年歯科疾患実態調査」より　（厚生省）

8020のイメージ

●いつまでも歯を健康に

私たちは8020をめざしていますが、8020を達成した人のほうが未達成者にくらべて日常の生活行動を「楽しい」と感じていることがわかります。（8020は生活を楽しく、豊かに過ごすことに通じています。）

8020達成者の生活についてのアンケート調査より
「何をしているときが楽しいですか？」



「いい歯のお年寄り8020コンクール・アンケート」より
（（社）静岡県歯科医師会）

●歯の本数が減ったとしても

8020は20本でなくてはという厳密なものではありません。8020を達成できないとしても、それですべてがダメというわけではありません。

失った歯に入れ歯を入れ、残った歯を大切にし、お口のケアを続ければ食事も進み日常生活に支障をきたすことを防げます。

8020運動とは

●8020運動の成果

8020運動は平成元年以来、厚生労働省、日本歯科医師会が中心となって進められてきました。その後、「たくさんの歯を残すことが健康である」ことが単なる言い伝えでなく、科学的に確かであることが証明されてきました。8020運動が円滑に推進されるよう、平成8年から厚生科学研究により「口腔保健と全身的な健康状態の関係」について、多面的に調査研究が行われてきています。

平成5年に行われた歯科疾患実態調査と平成11年の同調査の比較からも、その成果が確認されます。

【8020達成者の割合】

年齢	一人平均現在歯数（本）		20歯以上を有する者の割合（%）	
	平成5年	平成11年	平成5年	平成11年
75～79歳	6.72	9.01	10.00	17.50
80～84歳	5.14	7.41	11.70	13.00
80歳（推定値）	5.93	8.21	10.85	15.25

「平成11年歯科疾患実態調査」より　（厚生省）

健康な歯でおいしく食べて元気な生活

歯とお口の健康は元気な生活の源

●歯とお口の状態がよくないと

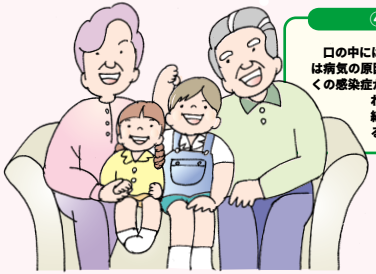
歯やお口の状態が悪く、おいしい食事が楽しくなかったことはありませんか?

歯やお口の状態が悪いと「栄養」の摂取に影響し、ぐっと力を入れて噛むことが困難になり、「運動」にもパワーがでません。また、明日の活動を養う「休養」も歯が痛くてはままなりません。

歯は発音にも大きな影響を持っています。社会の中で人と人とをつなぐコミュニケーションにも、歯は大きな役割を果たしています。

日常生活をいきいきと

8020にみられるように、1本いっぽんの歯を大切にする気持ちが高まっています。また、歯並びをきれいにしたい人たちも増えています。健康で丈夫な歯を保つことは私たちの「元気の源」です。



歯とお口の大切な4つの役割

近年、歯やお口の状態が、社会生活や全身の健康に影響するということが次第にわかってきました。それは歯やお口が次のような大切な役割を果たしているからです。

①摂食・嚥下(えんげ)(のみこみ)の機能

お口は、食べ物を噛みくだき、だ液と混ぜて摂食・嚥下をする器官です。また、呼吸する器官でもあります。

②コミュニケーションの機能

声を共鳴させる器官でもあり、発音がはっきりし、明瞭に会話することができるかが日常生活にとって重要です。また表情を豊かにし、楽しい日常生活にとっても大切です。

③感覚の機能

おいしく食べるために、味覚・触覚・温度覚を感じる器官です。また、感覚器は脳の直接の枝葉で脳機能の活動・発達を促します。

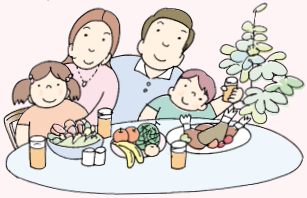
④感染防御機能

口の中にはたくさんの細菌がいます。これらには病気の原因になるものもあります。また、多くの感染症がお口を通して感染することが知られています。だ液には病原性のある細菌やウイルスを殺菌する作用があることが知られています。

よく噛んでおいしく食べる

●食べることは自立への基本

食べるということは生きるということです。自分の歯で毎日の食事を味わっておいしく食べることは、心と体の健康を保つための第一歩です。家族や仲間と食事を楽しみながらゆっくりよく噛んで食べることは生活の質(QOL)を高め、人生をより一層豊かなものにしてくれます。



ゆっくりとよく噛んで食べる習慣

8020を実現するためには、子どものころからの「よく噛んで食べる習慣」が大切です。ゆっくりとよく噛むことによって、アゴや歯ぐきが鍛えられ丈夫になります。だ液の分泌がよくなり、口の中の病気を防ぎ、消化も助けます。また、食事量が少なくても満足感が得られ、生活習慣病の中でも肥満や糖尿病の予防が可能となります。

ガムを噛んだり、野菜などの繊維を中心とした噛み応えのある食材を常にとることも大事です。

噛む8大効用

よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるために大変重要な働きをしています。ゆっくりよく噛むことの効用は次のとおりです。

1. **肥満を防ぐ**
   よく噛むことがダイエットの基本です。
2. **味覚の発達を促す**
   よく噛むと、食べ物本来の味がわかります。
3. **発音をはっきりさせる**
   歯並びがよく、お口をしっかり開けて話すと、きれいな発音ができます。
4. **脳の働きを活発にする**
   よく噛むと脳細胞の働きが活発になります。
5. **歯の病気を防ぎ、口臭を少なくする**
   よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、口臭の発生も減少させます。
6. **がんを防ぐ**
   だ液に含まれるある酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれ研究が進められています。
7. **胃腸の働きを促進する**
   よく噛むとだ液の中の消化酵素がたくさん出ます。
8. **全身の体力向上とストレス解消**
   よく噛むことで力がわき、日常生活への自信も生まれます。

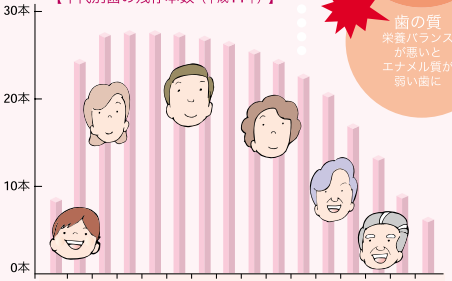
8020達成のために ～むし歯と歯周病をよく知っておきましょう～

自分の歯が何本あるか知っていますか？

歯の寿命は長くなった平均寿命に追いついていません。成人の歯は親知らずも入れて全部で32本ですが、40歳代を境に急速に減り、平均的には60歳代で20本にまで減っているのが現状です。

では、どうして歯が抜けてしまうのでしょうか。その原因は「むし歯」と「歯周病」です。

【年代別歯の残存本数（平成11年）】



「平成11年歯科疾患実態調査」より　（厚生省）

大人の歯の半分がむし歯！

むし歯菌は糖質を栄養にして、ねばねばした物質を作り、食べかすとともに歯垢（プラーク）となります。その中で、むし歯菌が増えて酸を作り、硬い歯の表面（エナメル質）を溶かしてむし歯になるのです。

むし歯を放っておくと、歯の根の先にウミがたまって、歯を維持することが難しくなります。

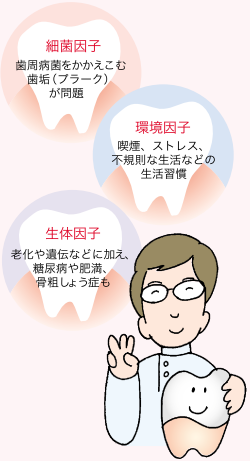
むし歯は年齢とともに増え、大人の歯の約半分がむし歯（処置歯も含む）にかかっています。

【むし歯ができる4つの要因】

気づかないうちに悪化する歯周病

歯と歯ぐきの境目に歯垢（プラーク）・歯石がたまると、その中にいる歯周病菌が歯ぐきに炎症を引き起こします。さらにそこにさまざまな要因が加わると歯ぐきの出血や腫れが続き、歯を支える土台まで破壊され、歯がぐらぐらして痛くて噛めなくなり、ついには歯が抜けてしまいます。最近は若い人の歯周病が増え、20歳代ですでに70％近くに達しています。歯周病は年齢とともに悪化して、40歳以降、急速に歯が失われていく原因となっています。

【歯周病の発生要因】



むし歯や歯周病が引き起こす全身の病気

むし歯や歯周病は単なる「歯」だけの問題にとどまりません。歯と歯ぐきが健康でないと食べる楽しみが減ってしまいます。さらに、胃腸障害や肩こり、頭痛、心臓や肝臓に炎症を起こすなど、全身の病気の引き金となることもあるのです。

【歯・口腔の病気→全身に影響】

8020達成のための歯科健診とセルフケア ～0歳から80歳過ぎまでの歯の健康を考える～

生涯を通じて人生の節目に歯の健康を考え、歯科健診を通じて歯とお口のケアをし、健やかな生活を送ること、それが8020なのです。

お口のチェックリスト！

あてはまる症状があったら、すぐにかかりつけ歯科医に相談しましょう。

- ☐ 歯肉が腫れる
- ☐ 口の中が粘る
- ☐ 息がくさい
- ☐ 噛むと痛い
- ☐ 歯がぐらぐらする
- ☐ 歯肉から出血する
- ☐ 歯垢（プラーク）・歯石が付いている
- ☐ 歯肉がむずがゆい
- ☐ 歯肉からウミが出る
- ☐ 歯と歯の間にすき間ができた

胎児期・乳幼児期

【胎児期】

子どもの歯は妊娠中に作られ、歯の質はこのときにほぼ決まってしまいます。また、母親も妊娠中はホルモンの変化で、むし歯や歯肉の炎症になりやすくなるので、日ごろからお口の清潔を心がけましょう。

お母さんへのワンポイント

- ●栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- ●甘いもの(糖分)をとりすぎないようにしましょう。
- ●食べた後にはすぐに歯をみがきましょう。
- ●歯科治療は妊娠4～7か月の安定期に受けましょう。

【幼児期】

きれいに生えそろった乳歯は永久歯の健康にもかかわっています。生活リズムの基本を確立するこの時期に、なんでもしっかり食べることや、おやつの正しい食べ方、そしてうがいや歯みがきの基本を身につけることが大切です。育児やしつけの基本にもつながる良い生活習慣を養うことになります。

ワンポイント

- ●お父さん、お母さんが点検みがきをしてあげましょう。
- ●くだものや手作りおやつなど、むし歯になりにくいおやつをあげて、甘い物好きにならないような習慣をつけましょう。
- ●噛み応えのある食べ物を食べ、よく噛めるアゴをつくりましょう。

学童期・思春期・青春期

むし歯の多発期である幼児期・学童期には

シーラントでむし歯予防

むし歯になる前に人工的に溝をふさぎ、その歯をむし歯から予防する方法です。

●フッ化物で歯を健康に

フッ化物は歯の形成期の幼児期、学童期では特に有効ですが、成・壮年期、高齢期にも歯の健康に役立ちます。

【フッ化物の特性】

- フッ化物は歯の表面の歯質を強くします。
- フッ化物はむし歯になりかかった歯の再石灰化(なおす働き)を促進します。
- 歯垢(プラーク)の生成を抑えます。

【フッ化物の応用方法】

- 学校など施設でのフッ化物洗口
- 歯科医院、市町村保健センターなどで定期的なフッ化物塗布
- 家庭でのフッ化物イオンスプレーやフッ化物入り歯みがき剤の使用

【学童期】

乳歯の奥に6歳ごろ初めての永久歯（第一大臼歯〈6歳臼歯ともいう〉）が生えてきますが、生えた直後は気がつきにくいので注意が必要です。また、第一大臼歯は噛む力が最も強く、歯並びや噛み合わせの基本となりますが、むし歯に最もなりやすい歯です。

この時期は、乳歯と永久歯が混在して、歯並びが不ぞろいになりがちなので、歯ブラシの届きにくい歯が多くなります。

【思春期・青春期】

永久歯列が完成し、噛み合わせが安定します。また、ホルモンの変化などにより歯肉炎が多発するので注意しましょう。

ワンポイント

- ●第一大臼歯が生えてきたことを親子で確認し、そこをしっかりとみがきましょう。
- ●自分にあった歯ブラシを選びましょう。
- ●噛み応えのある食べ物を食べましょう。
- ●部活動や勉強などにより生活のリズムが崩れがちです。食べた後は必ず歯をみがく習慣をつけましょう。
- ●高校を卒業したら定期健診を受ける習慣をつけましょう。
- ●口臭予防のためにお口のケアをしましょう。

成・壮年期

【成・壮年期】

仕事や家庭の忙しさに、つい歯や歯ぐきの小さな異常を見逃しやすくなります。

40歳以上の場合、歯が抜ける原因の多くは歯周病です。歯周病には軽度な歯肉炎と進行した歯周炎がありますが、この年代の約8割に歯周炎の症状があるともいわれ、年齢が上がるにつれて症状も進んできます。歯を失った状態で食事をとると胃腸への負担を増大させ、全身の健康にも重大な影響を与えてしまいます。

ワンポイント

- ●週に1回以上は鏡で自分の歯ぐきの状態を観察しましょう。
- ●定期的に歯石をとるなど、歯のクリーニングを受けましょう。
- ●歯やお口の状態にあった歯みがき方法を身につけましょう。
- ●生活習慣を見直し、歯に対する正しい知識や行動を身につけましょう。
- ●口臭予防のためにお口のケアをしましょう。

【おいしく噛めるために】

― 何本の歯が必要 ―

「老人保健法に基づく　歯の健康教育、歯の健康相談の担当者となったら」
榊原悠紀田郎編集より（（株）ヒョウロン・パブリッシャーズ）

高齢期

【高齢期】

良く噛むとだ液も出て周囲の筋肉にも張りが出ます。

極力自分の歯を残し、残った歯のむし歯予防に気を配ることで、食事や会話を楽しむことができ、若さが保たれます。

また、ぴったり合った入れ歯は周囲の歯や歯肉を痛めません。

●お口を清潔にして誤嚥性肺炎を防ぎましょう

誤嚥性肺炎とは、食べ物やだ液が誤って気管に入ること(誤嚥)で起こる肺炎のことです。この肺炎を引き起こす細菌には歯周病を起こす菌や入れ歯についている細菌が多く見られます。誤嚥があっても肺炎を起こさないために、普段から日常生活のなかで、「お口のケア」を習慣にしておきましょう。嚥下と呼吸は相互作用によって行われています。老化するとこのタイミングがくずれて誤嚥する可能性があるので、事前の症状（むせ、咳、食物残留感、声の変化など）に気をつけましょう。

寝たきりになっても

寝たきりの人の歯の健康や治療には、多くの専門家が連絡を取りながら行っています。介護保険制度で要支援・要介護の認定を受けると、歯科医師や歯科衛生士から介護に必要なお口のケアの訪問指導を受けることができます。自宅での訪問歯科診療も実施しています。かかりつけ歯科医や都道府県・郡市区の歯科医師会にお尋ねください。

ワンポイント

- ●バランスのとれた食生活を心がけましょう。
- ●よく噛む習慣をつけましょう。
- ●入れ歯はいつも清潔にしておきましょう。
- ●定期的に歯科健診を受けましょう。
- ●お口をケアし、きれいにしましょう。
- ●寝る前などには歯みがきで口の中をきれいにしましょう。

■歯科健診は健康への投資です

むし歯や歯周病にならないように事前に健診を受けておけば、将来大きな費用を負担しなくて済みます。 しかも、健診によって病気が発見された場合には多くの分野で健康保険が適　用されます。
内科的な健診と同様に、歯科健診も半年に1回は受けるよう心がけましょう。 最寄りの歯科医院あるいは市町村の保健センターや指定歯科医療機関などで受けられます。（健診によって　は、未実施の場合もあります。）

かかりつけ歯科医を持ちましょう！

かかりつけ歯科医は生涯にわたって歯と口の中の健康を保っていくためにとても大きな役割を果たしています。
自分の状態をよく知ってくれる親しいかかりつけの歯科医を持ち、歯周病を早めに発見・予防することが大切です。

歯科健診

母子保健
- 妊産婦教室
- 母親教室
- 1歳 6か月児歯科健診
- 3歳児歯科健診
- 幼稚園、保育所歯科健診

学校保健
- 就学児歯科健診
- 定期歯科健診
- 歯科保健教育
- 大学、短大、専修学校歯科健診

成人保健・産業（職域）保健
- 入社時歯科健診
- 企業歯科健診
- 成人歯科健診
- 歯周疾患検診（40歳・50歳節目検診）
- 退職時健診

高齢者保健
- 還暦健診
- 8020健診
- 寝たきり者訪問口腔衛生指導

8020達成のためのむし歯と歯周病予防

むし歯や歯周病の予防は生活習慣の見直しから

むし歯や歯周病は、食事や歯みがき、疲労、喫煙などの生活習慣と密接にかかわり合っています。むし歯や歯周病を予防するために、生活習慣を見直しましょう。

健康な生活を送るための生活習慣

①食生活に注意しましょう

生活のリズムを考慮した食生活が大切です。また、噛み応えのある食べ物をよく噛むと、歯周組織の機能が維持されます。

②睡眠をとりましょう

睡眠は体や脳の疲労を回復し、体の調整を行っています。すっきりとした目覚めは意識や意欲を高めます。

③適度な運動をしましょう

適度な運動により、血液が活発に流れます。その結果、細胞や組織に新鮮な栄養と酸素が運ばれ、健康の増進に役立ちます。

④喫煙は要注意です

喫煙習慣は、歯周組織の抵抗力を弱め、歯周病をはじめ、お口の健康に悪い影響を及ぼします。禁煙は歯周病の予防に役立ち、歯の治療効果を高めることができます。

⑤糖尿病の管理をしっかりとしましょう

糖尿病の人と健康な人とはほぼ同じ割合で歯周病にかかります。ところが、糖尿病の人のほうが歯周病が悪化しやすい傾向がみられます。

⑥排泄は大切です

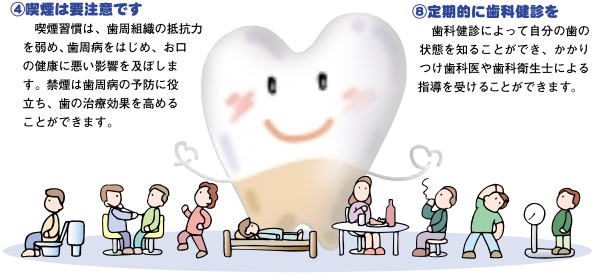
排泄の問題に便秘があげられます。便秘は体や心の健康に大きな影響を及ぼします。

⑦ストレスはなるべくためないようにしましょう

ストレスがたまると口の中のケアがおろそかになり、口の中に汚れがたまりやすくなったり、偏食、喫煙などの原因にもなります。また、感染に対する抵抗力や組織の再生能力を弱めることにもなります。

⑧定期的に歯科健診を

歯科健診によって自分の歯の状態を知ることができ、かかりつけ歯科医や歯科衛生士による指導を受けることができます。



～生活習慣の見直し～

毎日のセルフケアで歯やお口の病気を予防しましょう

自分の歯で何でも噛むためには、普段からのお口のケアが大切です。かかりつけ歯科医や歯科衛生士に正しい歯の磨き方を指導してもらい、8020をめざしましょう。

①正しいブラッシング

「みがけている」と「みがいている」は別のこと。1本1本丁寧にみがきましょう。

～歯ブラシのあて方～

②デンタルフロスや歯間ブラシが効果的

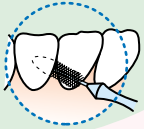
歯ブラシでは除去できない歯と歯の間の歯垢(プラーク)を落としましょう。

デンタルフロス

歯ブラシが届かない歯と歯の間に付着した歯垢(プラーク)をかき出します。

歯間ブラシ

歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。歯肉のマッサージにもなります。すき間にあった歯間ブラシを選びましょう。



健康日本21・健康増進法・8020運動

「健康日本21」とは

「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」がめざすものは「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」の実現です。そのためには、発病を予防する「一次予防」に重点を置く対策が極めて重要になっています。

そして、健康の実現には、個人の力と併せて、社会全体が健康づくりを支援していくことが重要です。そこで、「健康日本21」では、健康寿命の延伸に向け、2010年をめざして具体的な目標を提示しています。

「健康日本21」と健康増進法

「健康日本21」では、目標達成のために都道府県計画とともに市町村ごとのきめ細やかな各種事業が展開されています。しかし、法的な根拠がないため、法的整備として「健康増進法」が定められ、国・地方公共団体は政令で定める生活習慣病の発生状況の把握に努めなければなりません。

また、市町村による生活習慣相談などの実施に際して、歯科医師・歯科衛生士ほかの関連職種による必要な保健指導を行うことが明記されており、健康診査の実施・相談・指導などに関する歯科医師・歯科衛生士の参画が期待されています。

「健康日本21」と8020運動

歯やお口の健康は食生活や社会生活、全身の健康にまで影響を及ぼします。

「健康日本21」では8020運動の実現に向けて、「歯周病の予防・歯の喪失防止」を目標としてその実現を具体的に支援しています。

■セルフケア能力の向上

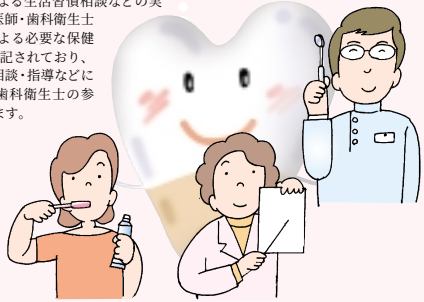
歯とお口の問題は、適切な歯科保健行動・生活習慣の維持により予防することができます。そのため、セルフケア能力の向上を支援していく体制を築きます。

■専門家などによる支援と定期管理

セルフケアに加えて、専門家による予防処置を併せて行うことが必要です。そのために、定期的に歯科健康診査・保健指導や予防処置を受ける習慣を確立するための環境整備を行います。

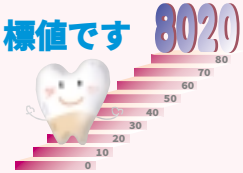
■保健所などによる情報管理と普及啓発の推進

地域の情報をしっかりと収集・管理し、歯科関係者による情報を有効活用、効果的な歯科保健対策を行います。



「健康日本21」が掲げる2010年(平成22年)の歯の健康目標値です

～家族みんなで達成しましょう～



「8020運動」は、「健康日本21」とも深く連携し、「歯の健康」について2010年までの達成目標が掲げられています。その目標値を表したのが下のグラフです。

2010年をめざして、家族みんなで実行に移しましょう。

80歳で20歯以上の自分の歯を有する人 **20%以上**	60歳で24歯以上の自分の歯を有する人 **50%以上**	定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人 **30%以上**
定期的に歯科健診を受けている人 **30%以上**	3歳児でむし歯のない人 **80%以上**	3歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある人 **50%以上**
幼児期で1日3回以上の間食をする人の数 **減少**	12歳児の1人平均むし歯数 **1歯以下**	学童期のフッ化物配合歯みがき剤を使用する人 **90%以上**
学童期の過去1年間に個別的に歯口清掃指導を受けたことのある人 **30%以上**	40、50歳で進行した歯周炎に罹患している人 **3割以上の減少**	40、50歳で歯間清掃用具を使用している人 **50%以上**