



シリーズ病診連携  
みんなの健康づくり

～食事・治療・歯・薬を考える～

# 教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その1  
(☎22-6120・FAX22-1567)



## よい歯で、よく噛み、健康家族

### 歯を大事にしましょう

「歯」という言葉からみなさんは何を連想しますか？きつと、「虫歯、痛い、削る、抜く」など治療に関するいやなイメージが頭をよぎるのではないのでしょうか？今日まで、多くのみなさんが、お口の中のことで悩んできたことは否定しませんが、でも、痛いときにしか歯の存在を自覚していないのではないのでしょうか？しかし、歯はみなさんの健康づくりや幸せづくりに影ながら一生懸命貢献しているのです。そのような歯を大事にしたいのはだれですか？決して無くっていい存在ではないはずですよ。

### はちまるに「まる」 8020運動

平成元年から厚生労働省(当時は厚生省)と日本歯科医師会が「8020運動

動」を提唱しています。

8020運動は、「日本人の平均寿命である80歳まで自分の歯を頑張つて20本は保ちましょう」という歯科医師からの提案です。80歳で20本以上の自分の歯を保っている、お年寄り生活調査の結果では、みなさんたいへんお元気で、生き生きと人生を謳歌していることがわかりました。

### 運動能力に影響する歯

昔から美人のことを「明眸皓齒」といいます。「澄んだ瞳と白い歯」を持つ人が美人であるということです。歯は表情を明るくする役割も持っています。口元がきれいな笑顔は好感が持てますよね。

さらに、歯は摂食機能にも大きな役割を担っています。日ごろ、何気なく食事をしていますか、食べ物物を噛まずに飲み込んでしまった場合と、よく噛んで食べた場合とでは、消化・吸収に違いのある



今年の虫歯予防デーより

ことがわかっていきます。歯や噛み合わせの状態は、スポーツあるいは運動能力に関係することもわかってきました。

そこで、次回から歯科のことを少しでも理解していただくために、みなさんのお口の健康に役立つ知識を提供していきます。また、歯に関して知りたいことがありますら、小笠掛川歯科医師会まで、郵送(〒436-0068 御所原9-2)、またはFAXでご連絡ください。お待ちしております。