

みんなであげよう！！

# 80歳になっても20本以上の元気な歯！（8020運動）

ハチマルニイマル

## 8020運動とは？

厚生労働省などが推進している「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。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛んで、食事を楽しむことができると言われています。この目標を達成するためには、各ライフステージに応じ、生涯を通じたお口の健康づくりへの取り組みが大切です。

		妊娠期・胎児期 	乳幼児期 	学齢期 (小学校期・中学校期) 	成人期 	高齢期 	障がい者・要介護者 (年代毎に各ライフステージに含まれます) 
歯やお口に 起きやすい トラブル	むし歯	永久歯のむし歯増加	乳歯のむし歯急増	永久歯のむし歯多発（小学校期） 未治療むし歯の増加（中学校期）	永久歯のむし歯・歯根（歯の根）むし歯の発生	永久歯の歯根（歯の根）むし歯の増加	むし歯の重症化・広範囲むし歯発生
	歯周病	歯肉炎など歯周病の急増		歯肉炎の発症（小学校期） 歯肉炎の発症・増加（中学校期）	歯周病の急増・重症化	歯周病の急増・重症化	
	その他				入れ歯使用者の増加	入れ歯使用者の急増、口腔機能の低下	口腔・発音機能の低下・障がい
市民の取組み	<p>□ 妊娠中に歯科健診をうけましょう</p> <p>□ 妊娠中のお口の中の変化についての知識を身につけ、正しい歯みがき習慣などを身につけましょう</p> <p><b>ワンポイント</b></p> <p>妊娠中は体調の変化により、歯みがきが十分にできないことがあります。こんな時は、時間を決めないで歯みがきやうがいをする、小さな歯ブラシを選ぶなどの工夫をしましょう。</p> <p></p> <p>□ 赤ちゃんの丈夫な歯を育むため、バランスのよい食生活をこころがけましょう</p>	<p>□ 乳幼児期のお口の発達についての知識を身につけ、正しい歯みがきと仕上げみがきの習慣を身につけましょう</p> <p><b>ワンポイント</b></p> <p>乳歯は永久歯に比べてむし歯になりやすい特徴があります。お子さんが歯みがきした後は、小学校低学年頃までは必ず大人が仕上げみがきをしましょう。</p> <p></p> <p>□ おやつは選び方を工夫し、時間と量を決めて、規則正しく食べる習慣を身につけましょう</p> <p>□ フッ化物を定期的に利用しましょう</p>	<p>□ 自分のお口の健康に関心を持ち、むし歯や歯周病についての知識を身につけ、毎食後の歯みがきを習慣化しましょう</p> <p>□ 歯科健診で指摘を受けたら、歯科医院を受診しましょう</p> <p>□ お菓子や甘味飲料の選び方・とり方についての知識を身につけて実践しましょう</p> <p><b>ワンポイント</b></p> <p>砂糖（糖分）を多く含むお菓子や飲み物をだらだらとると、お口の中が酸性になり、歯が溶けやすくなります。時間を決めてとり、歯をみがく習慣をつけましょう。</p> <p></p> <p><b>注意</b></p>	<p>□ 歯周病やむし歯についての知識を身につけ、歯間ブラシやデンタルフロスを用いた歯みがきを習慣化しましょう</p> <p>□ かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健診を受け、歯石除去などの定期管理をしましょう</p> <p><b>ワンポイント</b></p> <p>歯を失う原因として最も多い歯周病にかかる人が急増します。歯周病は初期には痛みや自覚症状が少なく気づきにくいので、毎年歯科健診を受診し、定期的なチェックと歯石除去などの定期管理をしましょう。</p> <p></p>	<p>□ 歯周病や歯根むし歯、入れ歯についての知識を身につけ、正しい歯みがきやお手入れを習慣化しましょう</p> <p>□ かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健診を受け、口腔の定期管理をしましょう</p> <p>□ 高齢期の口腔機能についての知識を身につけ、機能維持のためよく口を動かす習慣をつくりましょう</p> <p><b>ワンポイント</b></p> <p>歯の本数の減少や唾液の分泌の減少により、噛む・飲み込む力が低下し、肺炎などの危険性が高まります。歯みがきや入れ歯のお手入れ、お口の体操を合わせておこないましょう。</p> <p></p>	<p>□ 口腔内の状態や機能に応じた口腔ケアについての知識を身につけ取り組みましょう</p> <p>□ かかりつけ歯科医をつくりましょう</p> <p><b>ワンポイント</b></p> <p>病気や障がいにより、お口の中の状態の悪化や重症化が進みやすい特徴があります。適切な時期に受診や相談ができるように、かかりつけ歯科医をもちましょう。</p> <p></p> <p>□ 機能維持のため、よく口を動かす習慣をつくりましょう</p> <p>□ よく噛んでゆっくり食べる習慣を身につけ、安全に食事をとりましょう</p>	
富士見市の取組み	実施事業	・妊娠中の口腔ケア習慣・食習慣の普及啓発（パパ・ママ準備教室、母子健康手帳交付時）	・乳幼児期の口腔ケア習慣・食習慣の普及啓発（乳幼児健診、公立保育所での歯科健診・保健指導など）	・学齢期の口腔ケア習慣・食習慣の普及啓発（小学校・中学校での歯科健診・保健指導など）	・成人歯科健診の継続実施 ・成人期の口腔ケア習慣・食習慣の普及啓発（各種健康教室など）	・成人歯科健診の継続実施 ・高齢期の口腔ケア習慣・食習慣の普及啓発（各種健康教室など）	・障がい児通園施設での歯科健診などの継続実施
	新規・重点施策	・歯科健診の費用助成開始 ・妊娠中の口腔ケア習慣・食習慣の普及啓発強化	・フッ化物利用事業開始 ・乳幼児期の口腔ケア習慣・食習慣の普及啓発強化	・昼食後の歯みがきやブクブクうがいの実施 ・歯科健診要観察者・要治療者への受診勧告の強化 など	・成人歯科健診の拡充 ・成人期の口腔ケア習慣・食習慣の普及啓発強化	・歯科健診受診の促進 ・高齢期の口腔ケア習慣・食習慣の普及啓発強化	・歯科診療情報の普及啓発
関係機関の取組み		・歯科健診の必要性の啓発 ・受診しやすい環境づくり	・定期的な歯科健診などの実施 ・情報提供	・学校と連携した活動の推進 ・情報提供	・歯科健診の必要性の啓発 ・市と連携した事業の推進	・歯科健診の必要性の啓発 ・市と連携した事業の推進	・受診しやすい環境づくり ・口腔ケアなどの支援の充実