

みんなが進める

ハチ マル ニイ マル

『8020運動』

～自分の歯を80歳になっても20本以上保つために～



健康で豊かな日常生活を送る上で歯は大きな役割を果たしています。

『8020運動』は、80歳になっても自分自身の歯を20本以上保つことを目標とする

『生涯を通じた歯の健康づくり』のための運動です。

歯を守るためには、幼児期からのむし歯予防対策がたいへん重要です。

今月号は、

『8020運動』を推進するため、市が市立の保育所や幼稚園、登別小学校で実施しているフッ化物洗口についての効果や安全性などをお知らせします。

むし歯を 予防するために

歯は、単に『食品の摂取』だけでなく、食べ物を味わうことや会話を楽しむことなど、健やかで豊かな日常生活を送る上で大きな役割を果たしています。

歯を失う原因としては、むし歯や歯周病が大半を占めています。その発症には日常の生活習慣が大きく関わっており、幼児期からのむし歯予防対策が大変重要になっています。

なかでも、乳歯から永久歯に生えかわる4歳から小学生の年代が、最も永久歯がむし歯になりやすい時期であり、80歳になっても自分自身の歯を20本以上保つという『8020運動』の目標を達成する上で極めて大切な時期にあたります。

むし歯予防には・・・

むし歯は、口の中にいる細菌が食品に含まれている糖を利用して歯垢を作り、その中で発生した酸が歯を溶かすことにより生じるなど、いろいろな要因が関与しています。

むし歯予防には、『歯みがき』『砂糖の制限』『フッ素による歯質の強化』を総合して実践することによって効果があがります。

①歯みがきだけでは、むし歯を減らすのは難しい

奥歯の溝など歯ブラシで歯垢

を完全に、はき出せません。
また、子どもだけでは、上手に歯みがきができません。



②砂糖をゼロにすることは難しい

砂糖を多く含む食品は、ほんのりとしており、ゼロにすることは難しい。



③フッ化物の効果により歯質の強化と表面の修復が図られる

酸に溶けにくい歯を作る、むし歯菌を抑える、小さなむし歯を修復するという働きがあります。

