

医療

早期発見・早期治療のススメ

シリーズ

歯科治療最前線

80歳で20本以上の天然歯を残す方法とは

8020運動と歯の健康維持法

歯の本数は上下で28本。若い頃は多くの方が20本以上の天然歯を持っていきます。しかし、年を重ねることにその本数が減り、高齢者になると、多くの方が歯を失ったことによる不自由感を感じていらつやいます。今回は少しでも天然歯を残そうという「8020運動」と歯の健康維持法について取材しました。

8020の達成率は2割超に

毎年6月は「歯の衛生週間」があります。今年も6月4日から10日まで「みがこうよ 未来へつなげる じょうぶな歯」をキャッチフレーズに、県内各地で無料歯科健診やイベントが開催されます。

80歳で20本以上、自分の歯を持っている人はQOL(生活の質)も高く、健康的であると

専門医からのアドバイスQ&A



熊本インプラントセンター
添島 義樹 院長
日本口腔インプラント学会 専門医
厚生労働省指定 臨床研修指導医
中島学園非常勤講師

歯の喪失原因の約9割を占める虫歯と歯周病。子どもの時からそれらの病気を予防することで、80歳で20本の歯を残す「8020」が達成できます。そこで今回は「8020運動と歯の健康維持法」について、添島歯科医院(熊本市桜町)の添島義樹院長に、お話を伺いました。

70歳以上で約4割が不自由感

Q 8020運動についてどう考えられますか?

A 非常に大事なことだと思っています。厚生労働省の平成21年国民健康・栄養調査によると、70歳以上で「なんでも噛んで食べることができず」と回答した人は59.2%でした。半面、4割の方が食事の際にな

いう報告がされています。1989(平成元)年に厚生省当時と日本歯科医師会は共同で全国に向け、80歳で20本の自分の歯を持つという「8020運動」をスタートしました。開始当初は8020の達成率が7%程度で、80歳の歯の平均残存歯数は4.5本でした。それが年々達成率が高まり、2009年の調査では20%を超えるまで上がってきました。

達成率が上昇してきた背景は、厚労省や各地の歯科医師による普及の啓発が軌道に乗りつつあり、加えて歯の健康に対する国民の意識が高まってきている点が挙げられます。しかし、前述の通りまだ達成率は2割を超えた程度で、7割強は歯の総数28本に対して9本以上が欠損し、義歯(入れ歯)やブリッジ、インプラントなどで補っていることとなります。

8020達成3カ条とは

天然の歯の健康維持の方法の秘訣は大きく3点挙げられます。第一は虫歯と歯周病にならないように予防する。第二は虫歯、歯周病にな

「8020運動と歯の健康維持法」

んらかの不自由を感じていることとなります。また、自分の歯が20本以上ある場合は83%がなんでも噛めるとの回答でしたが、19本以下は46.6%と大幅に下がります。つまり、歯が残っていればいるほど食事をおいしく食べられるということになります。

さまざま効果がある8020

Q 8020が達成できると、いろいろな効果があると聞いていますが?

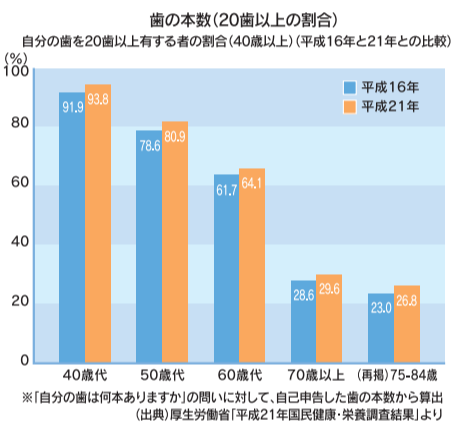
A はい。よく噛んで食べることは食事を楽しくむだけだけでなく、脳の血行を良くすることから認知症になるリスクを下げたり、唾液の分泌が促進されドライマウスの予防にもなります。さらに、噛めば噛むだけ消化効率が高まるので、食物を消化しやすくできますし、肥満防止にも効果があるといわれています。

虫歯と歯周病を徹底的に予防

Q ではどのようにしたら80歳で20本の歯を残せますか?

A 歯の喪失原因の約9割が虫歯と歯周病によるものです。この2つの歯科疾患を予防すれば80歳で20本以上の自分の歯

つたら極力早めに処置する。第三は歯を良く磨いている方でも半年から1年に1回は歯垢・歯石取りを含めた定期検診を受けることです。熊本市内の歯科医に聞くと「小さな子どもさんの場合は、親が子の歯に関心を持つことです。また、虫歯や歯周病は治療したとしても、それで終わりというわけではありません。あくまでも進行を止めておくという処置ですので、治療後も定期検診を受けることが、8020の達成にもつながります。一人でも多くの方が自分の歯を大事にして、毎日の食事を楽しんで健康に過ごしていただきたいですね」と話している。



ご自分の歯を長く維持することにつながります。

(社)日本口腔インプラント学会指定研修施設
熊本インプラントセンター
添島歯科医院
熊本市桜町1-28-205 桜町センタービル2階
TEL 0120-354-508
http://www.soejima-sika.com/

医療ニュース KUMAMOTO

回復期リハビリテーション病棟を開設

竜山内科リハビリテーション病院

(医)山部会・竜山内科リハビリテーション病院(熊本市室園町、山部英則理事長)はこのほど、院内に20床の回復期リハビリテーション病棟を開設した。

従来の介護療養病棟56床を回復期リハビリテーション病棟20床、介護療養病棟36床に分割した。院内を改装し、既存のリハビリセンターに機能訓練室を新設したほか、看護師、理学療法士、作業療法士などの有資格者など約20人を新たに採用。本格的なリハビリチームを組織し、患者の早期在宅復帰を支援していく。

細工町2丁目心療内科・精神科医院

元城南病院の池上医師

(医)杏和会・城南病院に勤務していた池上研医師はこのほど、熊本市細工町2丁目心療内科・精神科医院を開院した。

場所は県道熊本高森線沿い、熊本市立五福小学校北側のマンション、グランドブルー五福1階に入居。院名は「池上第二クリニック」。フロア面積は約90㎡。診療室のほか、別室でデイクールームを備え、青年期の患者を対象にした精神科デイケアを行う。診療科目は精神科や心療内科のほか、不眠、神経症、うつ病、統合失調症、摂食障害、不登校、ひきこもりなどの疾患も対象としている。診療時間は午前9時から午後5時まで(水曜日は午前11時半まで)。休診日は第1・2・3土曜日と日曜・祝日。スタッフは看護師、精神保健福祉士、心理士、事務員の4人。



▲同院本館5階のリハビリテーションセンター内に新設した機能訓練室



▲熊本市細工町2丁目に開院した「池上第二クリニック」

管理棟1階に移植医療センターを設置

熊本大学医学部付属病院

熊本大学医学部付属病院(熊本市本庄1丁目、猪股裕紀院長)はこのほど、同院管理棟1階に移植医療センターを設置した。

業務内容は免疫抑制療法、免疫抑制に伴う感染症対策、拒絶反応の病理診断、移植臓器補助のための各種人工臓器や血液浄化療法への対応、術前状態からの円滑な回復のためのリハビリ

テーションなどの臓器移植の周術期(移植手術前後)管理など。猪股院長は「従来まで診療科ごとに行われていた移植医療が、病院全体で一元的に把握、管理が行え、術前評価や術後管理の標準化、医療のレベル向上と患者サービスの一貫化や安定化を図ることができ、継続的に術後フォロー体制を確立することができ」と話している。

FACE
植橋 広和さん(39)
ナチュラルイタリアン オット代表
(熊本市国府本町)
イタリアンレストランをオープンしました。大津町や山鹿市の生産者が作った野菜を、サラダ、蒸し野菜、スープなどにして提供。野菜が苦手という方からも、好評なんです。食材のおいしさをいかした料理をぜひ一度食べてほしいですね。
元気発信!

FACE
川満 瑠依子さん(28)
レイダンススタジオインストラクター
(合志市須屋)
ダンススタジオに所属し、県内数カ所の教室で活動中。今春からは熊本市神水本町のレイクサイドクラブで子供バレエ教室の講師も務めることになりました。レッスンでは雰囲気や大事にし、気分よく集中できるように心掛けています。
元気発信!

FACE
宮本 常人さん(78)
宮本精肉舗 社長
(熊本市南熊本5丁目)
安心安全をモットーに衛生面に配慮した精肉を心掛け、今年で創業92周年になります。現在は新鮮な馬刺しを中心に、全国各地のお客さまにお届けしております。最近では手作りコロケとメンチカツも密かな人気ですよ。
元気発信!

FACE
中島 ヒロ子さん
熊本県社交飲食業生活衛生同業組合 理事長
(熊本市新市街)
10月に開催される全国社交飲食業代表者熊本大会に向けて準備を進めています。九州新幹線全線開業と同年の開催なので、熊本ブランドを全国にPRして繁華街における大きな経済効果につなげたいですね。
元気発信!