

ニコないっしん11月号 2025年 Vol.213



11月8日は「いい歯の日」

日本歯科医師会は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」を推進しています。その「8020運動」の一環として、11月8日を「いい歯の日」と設定しました。

8020達成者は、2人に1人以上で過去最高に！

は年々増加しており、運動開始当初は7%程度(平均残存歯数4~5本)でしたが、2025年に厚生労働省が発表した歯科疾患実態調査では、達成者が61.5%となりました。多くの方が80歳で20本以上の自分の歯を保っています。

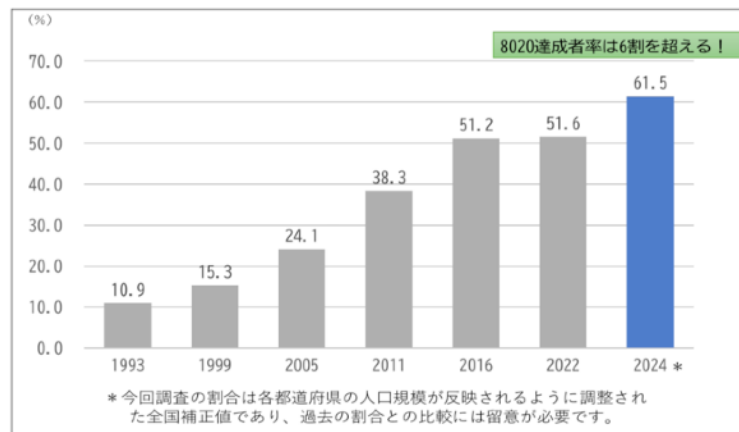
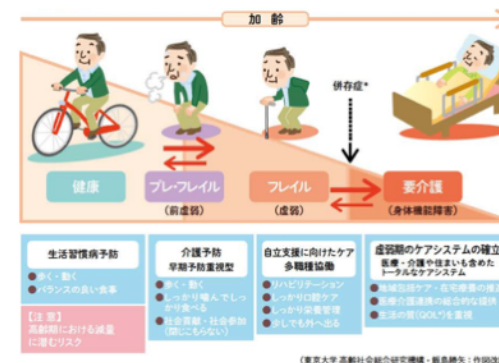


図1 8020 達成者率の推移

歯が健康であるということの重要性はたくさんの方が気づき始めているようです。

歯が健康でも要注意！

今後は「オーラルフレイル」にも目を向けましょう。「フレイル」とは、心身の働きが弱くなる軽い衰えて、健康と要介護の中間の状態を指します。その中でも、噛む・飲み込むなどの口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といい、フレイルと深く関係しています。



歯や口腔機能の健康が健康長寿につながると言われていますので、8020達成の次のステップとして、口腔機能の維持にも力をいれていきましょう。

歯が健康で、口腔機能が維持されていると、こんなに良いことが！

- ①歯の本数が多いほど寿命が長い
- ②色々な食品の咀嚼が可能になり、なんでもおいしく食べることができる
- ③口腔機能が維持されていると、姿勢や歩行が安定する
- ④食べ物をしっかりと噛むことで栄養吸収が促進される
- ⑤噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ
- ⑥脳が活性化されることで認知症の予防につながる

皆さんが8020を達成されますように頑張ってください！

2025 / 11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 17時まで
2	3 祝日	4	5 休診	6	7	8 休診
9	10	11	12 休診	13	14	15 17時まで
16	17	18	19 休診	20	21	22 17時まで
23	24 祝日	25	26 休診	27	28	29 17時まで
30						

<https://www.jda.or.jp/jda/release/cimg/2025/250717PRESS.pdf>



ないとう歯科医院 新潟市東区物見山2-35-19 TEL:025-270-2218 <http://www.naito-dental.com>