

80歳になっても、自分の歯を20本 保てるように、歯の健康づくりを

◆「8020運動」とは

「8020（はち・まる・にい・まる）運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という厚生労働省が進める運動で、生涯にわたり自分の歯でものをかむことを意味します。

愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえて、平成元年に、当時の厚生省と日本歯科医師会が提唱して始まりました。

◆乳歯からの「8020運動」

赤ちゃんの歯はかわいらしく、真珠のようにキラキラしていますよね。乳歯は、一生のうちわずかな期間、人生80年とすると、約8分の1くら

いでしょいか。その期間に、乳歯はたくさん役割を担います。

「乳歯は生え変わるから」と虫歯を放置していませんか。乳歯は本当に大切な歯なんです。

◆乳歯が持つ大切な役割とは

歯は、歳を取ったからといって、急激に抜けることはありません。子どものころからの歯のお手入れの善し悪しが、年とともに現れてくるのです。

乳歯のお手入れをしっかり行うことで、その後の永久歯を健康に保つことができます。

●よくかめる子は、運動能力が発達して、いきいきと元気な子どもに育ちます

- よくかめる子は、あごの発達がよく、きれいな歯並びを作ります
- きれいな歯並びは、正しい発音を育ててくれます
- きれいな歯の下に、きれいで立派な永久歯が育ちます
- きれいな歯は、素敵な笑顔を作ります

◆お子さんの大切な歯を虫歯にしないために

虫歯になるのは、①歯質、②糖、③虫歯菌の3つの条件がそろうときです。

口の中には、いろいろなばい菌が住んでいます。その中のあるばい菌が、砂糖を分解して、グルカンという水に溶けない物質を作ります。その物質が、プラークを作る基となるのです。

虫歯にならないように、3つの条件のうち1つでも外して、虫歯になるリスクを低くしたいものです。

特に、乳歯はあつという間に虫歯が奥まで広がってしまいます。大したことはないと思っても、定期的に歯科医院で歯の検診を受けることが大切です。

◆どうして「8020」なの？

「8020運動」のうち、「80」は、男女を合わせた平均寿命のことで、「生涯」を意味します。一方「20」は、自分の歯で食べるために必要な歯の数を意味します。

今までに行われた歯の本数と食品をかむ力（しゃく能力）に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば、たくあんやタコといった、硬くてかみごたえのある食品でも、ほぼ満足にかむことができ、おいしく食べられることが科学的に明らかになっています。この運動が提唱される前は、「一生自分の歯で食べよう」という標語がよく使われていましたが、「8020」は、これを数値目標化したものといえます。

よくかむことは、口の周りの筋肉も使うため、表情がとても豊かになります。ぜひ「8020」を目指して、乳歯からの歯の健康づくりに努めましょう。

あゆみだより

乳歯

の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
福田 久美子 保健師

テーマは、「乳歯からの歯の健康づくり」について。乳歯が生えている期間は、長い人生のうちでもほんのわずかな間ですが、この時期に健やかな乳歯を保つことが、実はとても大切です。乳歯の時期から「8020」を目指しましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



上村 兼聖くん (1歳)
父・一誠さん 母・明日香さん
(府領区)

1人で立てるように
なったよ♡



松永 翔和くん (11か月)
父・朋也さん 母・有紀さん
(下横田区)

お兄ちゃん、お姉ちゃん
たくさん遊んでネ♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉klg113@town.kosa.lg.jp

Child-Care

8月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

4日(土) 夏まつり

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

4日(土) 第29回納涼の夕べ

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(水) プール遊び

3日(金) 製作遊び

6日(月) 川遊び

8日(水) 絵具でお絵かき

10日(金) プール遊び

17日(金) 誕生会参加(要予約)

20日(月) プール遊び

22日(水) 製作遊び

24日(金) スイカ割り・水遊び

27日(月) 体験ヨガ

29日(水) プール遊び

31日(金) おやつ作り

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

8・9月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

8月16日(木) 午前9時

9月20日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

8月3日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

8月7日(火) 午後1時

9月4日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

8月7日(火) 午後1時20分

9月4日(火) 午後1時20分

+ ポリオ予防接種

8月8日(水) 午後1時30分

8月9日(木) 午後1時30分

+ 2種混合予防接種

8月21日(火) 午後1時30分

+ 3種混合予防接種

9月6日(木) 午後1時30分

9月28日(金) 午後1時30分

+ BCG予防接種

9月11日(火) 午後1時30分

+ 甲友会

8月15日(水) 午前10時

9月19日(水) 午前10時

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター

・町地域包括支援センター

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711(直通)

✉klg113@town.kosa.lg.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。