



歯っぴー通信



2024年
5月

IIJIMA DENTAL CLINIC いいじま歯科クリニック

8020運動で叶える、豊かな未来

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」は、「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。だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満身に噛めることがわかってきています。口腔ケアを怠り、歯が少なくなることでどのようなリスクがあるのでしょうか。



- 認知症になりやすい**
 脳への刺激が低下すると、認知症を引き起こすきっかけになります。例えば「家に引きこもって、誰とも会わなくなる」などが続くと、認知症に繋がりがやすすいとよく言われます。実は噛むことは、脳を刺激する大切な行動なのです。噛む回数が減ると、認知症に繋がりがやすすいと言えます。
- 生活の質が低下する**
 歯がないことで、いつも歯が気になってイライラしてしまったり、歯を見せることに抵抗が生まれ、うまく笑えなくなる場合があります。また噛み合わせが悪くなることで肩こりなどの身体症状に影響が出てくる場合があります。
- 栄養の吸収を妨げる**
歯がないことで、固い食べ物を避け、柔らかい食べ物ばかり食べるようになると、偏った食生活になり栄養バランスが乱れやすくなります。
- 運動能力を低下させる**
 歯がないと噛み合わせが悪くなり、バランス能力が低下すると言われています。筋力の低下も招き、運動能力の低下に繋がります。高齢者の場合、活動性が低下すると廃用症候群を引き起こす可能性があり、寝たきりにつながる恐れがあります。



お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「もちもちパン(2種)」

【材料(4人分)】【分量】

ホットケーキミックス…それぞれの味で60g
水…それぞれの味で40cc

～ チーズ味 ～

白玉粉 ……………40g

粉チーズ……………20g

にんじん……………40g

～ よもぎ味 ～

よもぎ入り白玉粉……………40g

甘納豆(小豆)……………適宜

～ チーズ味 ～

(1) ボールに白玉粉と水を入れて練る。

(2) (1)にホットケーキミックスと粉チーズ、にんじんのすりおろしを加える。

～ よもぎ味 ～

(1) ボールに白玉粉(よもぎ入り)と水を加えて練る。

(2) (1)にホットケーキミックスと甘納豆を加える。

(3) 上記それぞれの(2)の生地を適当な大きさに丸めて潰す。

(4) オーブンで180℃ 18分程度焼く



健康的な歯を保つために

健康的な歯をたもつためには、どのような方法があるのでしょうか。

- 定期的に歯医者へ行く**
 定期的に歯医者へ行き、噛み合わせの確認や歯のメンテナンスを行うことが大切です。早期に虫歯の治療をすることで、歯周病の予防にもなります。
- よく噛んで食べる**
 「ゆっくり噛んで食べることで満腹感が得られて肥満防止に繋がる」「口の周りの筋肉が発達し言葉の発音がよくなる」「唾液がたくさん出る」などのメリットがあります。また唾液には、食べかすや口腔内細菌を洗い流す効果や、食品の発ガン性を抑えてガンの予防をする効果があると言われていいます。
- 食後歯を磨く**
 食事を食べた後は食後30分経ってから、歯を磨くようにしましょう。口の中は基本的に中性ですが、食べ物を食べると酸性に傾き、歯菌になりやすいです。酸性状態で歯を磨くと、歯の表面が削れやすくなります。30分経つと、中性に戻るため、その時間を目安に歯を磨くのが良いです。



8020運動を達成するために

8020運動は、一生涯にわたって健やかな歯を保つための重要な取り組みです。適切なケアと定期的な歯科検診を通じて、この目標を達成しましょう。健康な笑顔で豊かな人生を送るために、8020運動に取り組んでみてください。



院長の挨拶コーナー

「目には青葉」

まぶしい木々の青さから、力強い生命力を感じる季節となりました。

色とりどりの花々が花壇一面をうめつくし、気分を明るくしてくれます。

吹き渡る風が心地よい季節、大いに英気を養いましょう。



院長 飯島 浩
日本歯科大学新潟歯学部卒業



いいじま 歯科
クリニック

0254-23-0648

新発田市
新栄町
2丁目2-3



QRコードからHPをご覧ください