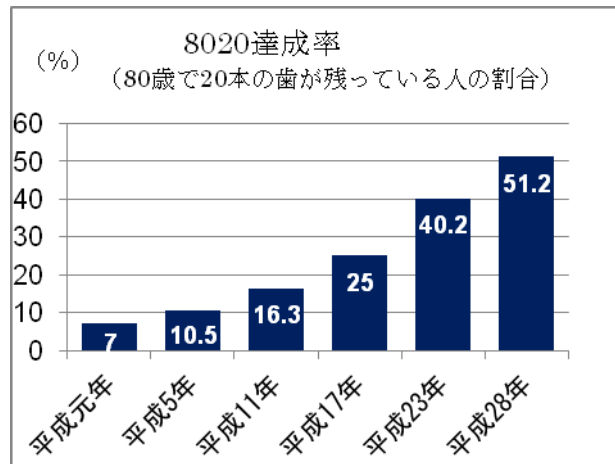


80歳のふたりにひとりが20本の歯を持っている!!

平成28年の歯科疾患実態調査結果が厚労省より公表され、80歳で自分の歯が20本以上残っている人の割合が、初めて50%を超えたことがわかりました。(右図)

日本歯科医師会は、当時の厚生省とともに、平成元年より、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020(ハチマルニイマル)運動を開始しました。



20本とは乳歯の数であり、これだけ残っていたら『入れ歯を使わなくても食事ができる』ことから、この「20」という数値が設定されたわけです。

平成34年に8020達成者が50%を超えることを目指していましたが、6年も早く繰り上げて目標を達成することができたことは、想定を超えた成果でしょう。

一方、調査結果では新たな問題点も浮き彫りになりました。

平成元年の平均寿命は女性81歳、男性76歳であり、平均寿命あたりの年齢で残っている歯の数が20本という想定したが、今回は女性87歳、男性81歳と平均寿命が当時より5~6年伸びています。ですから、今の感覚では、85歳で20本の歯が残ることが目標になりそうです。

また、60歳~80歳では10歳ごとにおよそ4本ずつ歯の数が減り、その後は減少のペースが速くなるようで、このあたりが大きな課題となるでしょう。

歯は、決して増えない貴重な財産です

少しでも減らさないように日々精進・努力したいものです。

残念ながら、体質的に歯が弱い人も大勢おられます。たとえ20本残らなくても、義歯を入れると、多くの物を食べることができます。

歯を失っても、義歯を活用して食生活を大いに楽しみたいですね。