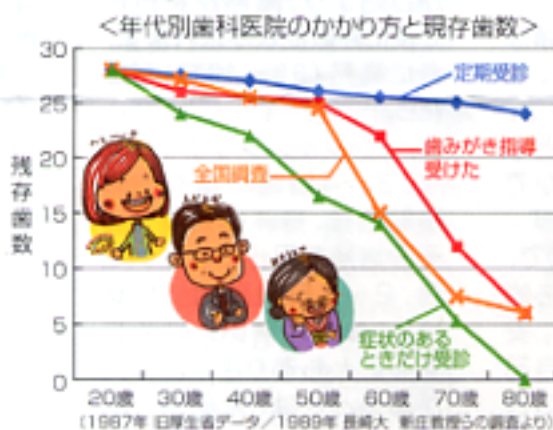


## いつまでも健康で 人生をエンジョイするために

いくら長生きをしたとしても、人生、老後の生活を健康で楽しく過ごせなければ意味がありません。特にお年をとってからの楽しみの多くは、人との会話や、食事を楽しむことだといえます。それには自分の歯が健康で、しっかり噛めるという機能が十分に必要です。

もちろん若いころからの不断の努力が大切なことは言うまでもありませんが、歯科医院をうまく利用することによって割と簡単に達成できるかも知れません。

「80歳になっても20本以上自分の歯を残し、おいしく楽しく食事をしましょう」という「8020運動」がありますが、海外では、スウェーデンが目標を達成し、アメリカやオーストラリアでも数年後には達成できると言われています。残念ながら日本は先進国の中では、成績が伸びず、最近の調査でも80歳で約10本程度しか歯



が残っていないという結果が出ています。

図でもお分かりのように、定期受診されている方が、最も多くご自身の歯を残しています。特に50歳を過ぎてからの差がはっきりしています。

よく噛めている高齢者は、QOL (生活の質)

が高く、日常生活も活動的で、視力・聴覚も問題なく、平衡感覚も優れているという報告もあります。つまり8020達成者は、健康的で元気です！これを目標にしない手はありません。

特に学校を卒業したり、職場を離れたりして歯の健診を受ける機会が少なくなったら、信頼できるかかりつけ歯科医院を見つけ、定期的に歯の健康管理とPMTC (専門的な歯のクリーニング法) を受けられることをお勧めします。それが8020運動を達成できる一番の早道かも知れません。

### 早めの受診を！

歯医者さんは一般的に、治療が痛くて怖いというイメージがあると思います。確かに、あの歯医者さんの機械の「キーン」という音は、恐怖感を覚えるのかもしれないですね。

私の友達の中にもそのことが理由で、むし歯があ

るのに歯医者に行かずに放置したままという人が結構います。むし歯や歯周病が進行すると、治療内容も複雑になり、患者さんにとっては、時間的にも経済的にも負担が大きくなってしまいます。

むし歯が深いところま

で進行すると、治療もみなさんにとっても大変なので、何か異常を感じたら、早めに歯科医院を受診しましょう。また、症状が出る出ないにかかわらず、定期的に健診を受けて、むし歯や歯周病を予防していきましょう。