



～ 80歳になっても自分の歯を保つ！～



6月4日は『むし歯予防デー』です。そして10日までの一週間は『歯の衛生週間』となっています。健康な歯を数多く残すことは、いつまでも自分の歯でおいしく食事をするために大切です。

『8020(はちまるにいまる)運動』という言葉をご存知ですか？これは、日本歯科医師会が推進している「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。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できるといわれています。楽しく充実した食生活を送り続けるには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大事です。

鏡でご自身の口の中を観察してみてください。歯の本数を数えてみましょう。

上記に載せたように20本以上あるのが理想です。どうですか？あなたは何本歯がありましたか？

年齢別に残っている歯の
平均本数(永久歯は親知ら
ずを除き28本です)

20歳代	28本	30歳代	26本	40歳代	22本	50歳代	20本
60歳代	15本	70歳代	9本	80歳以上	6本		

歯が抜けてしまっても『もう年だから…』とおっしゃる方がいます。それは大きな誤解です。高齢の方でも20本以上の歯を保ってむし歯を経験していない歯が多くある方はいらっしゃいます。自分の歯をいかに多く残すかは自分にかかっているのです。また、歯が抜けてしまっても『入れ歯を入れればい』と思っている方もいらっしゃいますが、歯の役割は食事だけではありません。しっかり噛むことで脳を刺激して活性化させます。また、発音や顔貌にも影響を及ぼします。自分の歯が多いほど、生活の質(QOL)を良好に保ち、社会活動意欲もあり寿命が長いという調査結果もありとても重要な役割を持っています。ところが多くの方が歯の重要性に気付かず歯が抜けても気にしない人もいます。歯は一本一本役割を果たしお互いに支え合って一つの仕事をしています。なので一本の歯がなくなるだけで歯車がくるい、それを補うように他が動き過剰労働となり他の歯も痛んでいくのです。歯はなくなってからその価値に気付きます。しかしそれでは遅いのです。そのうち抜けるものと決して考えずに、20本以下の方も一本でも多く歯を残す為に予防に目を向けてはいかがですか？



何処？そこ！行ってみたい(隊)

阿蘇郡高森町にある「里の駅 たにやま」さんに行ってきました。雄大な根子岳にふもとの里山の宿なのですが、今回は地元特産のあか牛を使った「あか牛ランチ」を頂いてきました。



食材は、地元でとれるお米や野菜が使われており、汁物、副菜、コーヒー付きで850円でした。あか牛もやわらかく、しっかりとした味付けでとてもおいしかったです。

元農家の牛舎を改装したカフェレストランで店内はとても落ち着いた雰囲気、ゆっくりと過ごすことができる空間です。テラス席もあり、ペット同伴の方にもおすすめです。2階は、お食事のあとゆっくり過ごしていただくためのフロアがあり、作品展やコンサートなどのご利用も可能だそうです。敷地内には広い母屋をそのまま使った素泊まりの宿や、元穀物倉庫の絵本文庫あります。ぜひ、行ってみてください！

住所 熊本県阿蘇郡高森町上色見 1388-1

電話 0967-62-1416

営業時間 11:30～16:00

(ラストオーダー15:00)

店休日 月～木、12～3月

(祝祭日は営業)

