

お口の健康 YES/NO テスト

あなたも 8020 達成者になれる？

1	毎年1～2回、歯医者さんで歯科健診（口の健康診断）を受けていますか？	Yes・No
2	歯医者さんで定期的に歯面清掃や歯石除去を受けていますか？	Yes・No
3	むし歯や歯周病などは、すべて処置済みですか？	Yes・No
4	歯医者さんに通いだしたら、治療が完了するまで通い続けますか？	Yes・No
5	現在、28本のすべてが自分の歯ですか？	Yes・No
6	差し歯や入れ歯を含めれば、歯が28本すべて揃っていますか？	Yes・No
7	歯周病（歯肉炎や歯周炎）の兆候がなく、健康な歯ぐきを保っていますか？	Yes・No
8	歯並び、噛み合わせ、歯ぎしり、口臭などの悩みのない良好な状態ですか？	Yes・No
9	食後はもちろん、間食後も必ず歯みがきやうがいをしていますか？	Yes・No
10	歯ブラシだけではなく、歯間清掃用具も使っていますか？	Yes・No

※「Yes」1個につき、10点で計算して下さい。

0点 ～ 20点	ちょっと残念な結果ですね。口のことで色々気になっていることがあるはず。先送りしないで、ひとつひとつ解消していきましょう。まず、歯医者さんへ行って歯の健康診断を受けることから始めましょう。これまでは、これまで。今日からがスタートラインです。
30点 ～ 40点	信号に例えるなら、黄から赤に変わった状態と言えそうです。このままでは口のトラブルが頻発し、将来、歯を次々に失っていくことに…。口の健康への関心を深め、生活習慣をもう一度見直してみましょう。
50点 ～ 70点	オーラルケアに対する知識も関心も持ちながら、わかってはいても実践に結びつかない部分があるのでは？ かかりつけの歯医者さんとのコミュニケーションをもっと密にとり、あなたに最適なオーラルケア法の指導を受けて、家庭で実行してください。そうすれば、8020を達成する可能性が大了。
80点 ～ 100点	オーラルケア意識がきわめて高く、しかも実行力に富んだ方ですね。80～90点の方は、ぜひ満点をめざしてください。あなたなら、きっと8020の達成者に…。高齢になっても、好きな食べ物が自在に噛め、全身に元気がみなぎり、頭脳明晰…素敵な人生が待っています。

「8020 推進財団」Web サイトより

正しく知って 賢くケアする

歯医者さんに行こう！

まだ若いけど…必要？

今だからこそ!!
定期健診

キレイのヒミツ
×
オーラルケア



！ 歯周病とは

プラーク（歯垢）の中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こし、徐々に歯周組織を破壊していく細菌感染症です。

歯周病は人類史上最も感染者数の多い感染症とされ、ギネス・ワールド・レコーズに載っているほどです。



口のなかにはどのくらい細菌がいますか？

700種類以上

プラーク（歯垢）1mg 中には、**10億**以上



！ 歯周病にならないためにはどうしたらよいでしょうか？

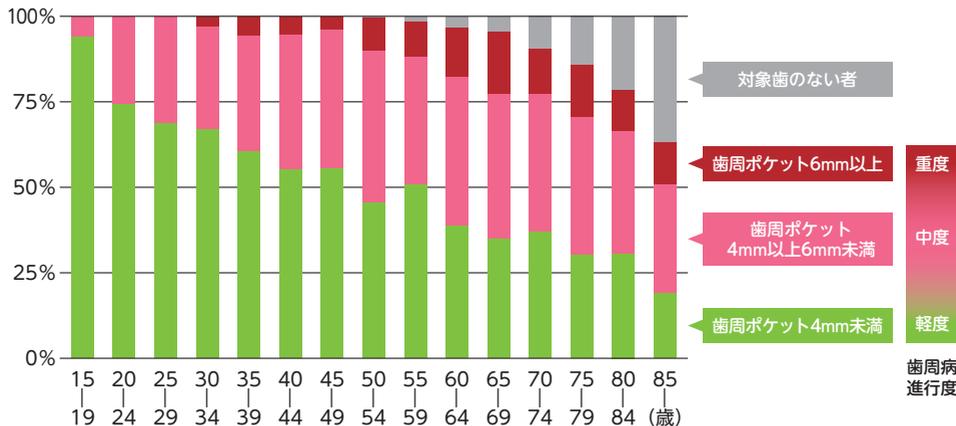
正しい歯みがき

禁 煙

生活習慣の改善

定期的な歯科健診

！ 歯周ポケットの保有者の割合、年齢階級別



(厚生労働省 平成28年 歯科疾患実態調査)

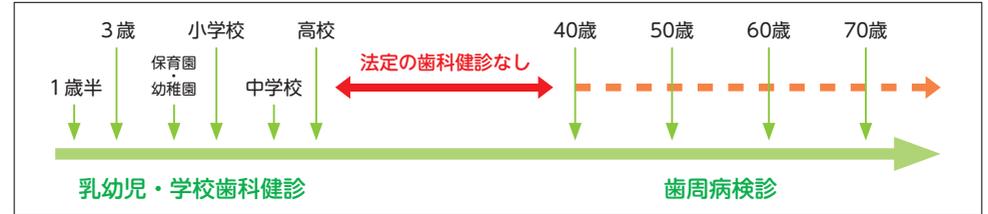
歯科受診のきっかけは歯科健診

日本では、1歳6か月児・3歳児・保育園幼稚園・小中高校で法定の歯科健診を受けることができます。しかし、高校卒業後から39歳までの間、法定の歯科健診を受ける機会はほとんどありません（図1）。また、若い世代の歯科の通院者率は低い状況です。

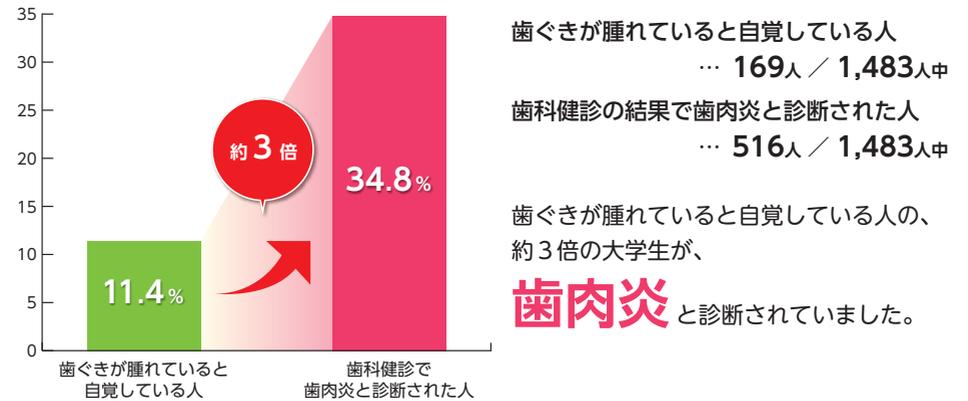
歯を失う原因となる「むし歯」や「歯周病」は症状が現れた時にはかなり進行している場合が多く、特に40歳ぐらいから進行した歯周病を有する人の割合が増加します。お口の健康を維持することで、美味しく何でも食べること、素敵な笑顔をつくることができ、また全身の健康維持にもつながります。

素晴らしい人生をおくるため、若いうちから、かかりつけ歯科医院で定期的な歯科健診を受けましょう。

(図1) 歯科健診



！ 大学生 1,483 人に対する調査 (平成29年 愛知県歯科医師会調査)



今回の調査から、歯ぐきが腫れていると自覚している学生が11.4%であったのに対し、実際の健康診断結果では3倍の34.8%の学生が歯肉炎と診断されていることが判りました。