



8020運動

～歯と体の健康を守ろう～

★ 自分の歯は何本?

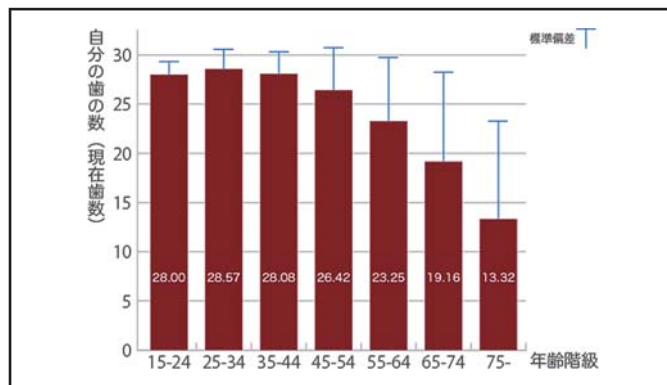
高齢になるにつれて食べ物をかむ力は弱くなり、年齢とともに自分の歯の数が少なくなることを厚生労働省の棒グラフからもうかがえます。自分の歯を持っている75歳以上の方は平均13本。他に総入れ歯の方は3人に1人という報告があります。歯学の進歩により歯がいったん喪失した場合でもインプラントのように人工の歯根を入れて形成する技術も広がりつつあります。

★ 8020 (ハチマルニイマル) 運動って何?

日本歯科医師会が推奨している「80歳で20本以上自分の歯を持とう」という運動を言います。

自分の歯が20本以上残っていれば80歳になっても食生活を楽しむことが出来ます。しかし、それだけではありません。歯が20本以上残っている人に比べ、自分の残存歯が少なく、入れ歯も使用しない方の場合は認知症リスクが1.9倍になったという報告があります。

年齢と自分の残歯数について



(厚生労働省研究班資料参照)

★ 噛(か)むことの大切さを知ろう

噛むことで脳を刺激し、歯と歯をかみ合わせた時の刺激が歯根膜部分から脳に伝わり、感覚や運動、思考などにも刺激を送り活性化につながります。歯根膜は、クッションの役割だけではありません。おいしさの感覚をキャッチするのも歯根膜です。

★ 健康的な歯を保つために

1. むし歯を予防しよう
2. 歯周病を予防しよう
3. 口の中を清潔にしよう

- 口の中が乾燥すると菌の増殖につながり口臭の原因にも。
- 歯磨きは、歯ブラシ・歯間ブラシ、デンタルフロスなども活用し清潔に。



食事を楽しみ、元気な体づくりを目指すために毎日のセルフケアと定期的なプロのケアで健康的な自分の歯「8020」を実現しましょう。

パリパリ揚げ春雨と牛肉のスタミナ炒め



材 料 2人分

| | | | |
|--------|-------|------------|----|
| 牛肉こま切れ | 160 g | 塩、こしょう | 少々 |
| 春雨（乾燥） | 30 g | 油 | 適量 |
| 人参 | 小1/4本 | 焼き肉のたれ（市販） | 適量 |
| 玉ねぎ | 1個 | | |
| ピーマン | 1個 | | |
| ミニトマト | 4個 | | |

作り方

- ① 玉ねぎはくし切りに、人参、ピーマンは斜め切りにして油をひいたフライパンで炒め軽く塩こしょうをしていったん取り出す。
- ② 同じフライパンで食べやすい大きさに切った牛肉を炒め、①の野菜を戻し焼き肉のたれをかからめる。
- ③ 1/4に切ったミニトマトも加えてさらに軽く炒める。
- ④ 春雨を乾燥のままほぐして170℃の油で揚げて皿に盛り、炒めた牛肉と野菜を盛り付ける。