

各 位

神山町長 河野 雅俊

令和7年度8020推進運動「よい歯の高齢者」の募集について（案内）

私たちの歯と健康は密接に関係しています。子どもの頃から生涯を通じた歯の健康づくりを行い、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという8020（ハチマルニイマル）運動が進められています。

徳島県歯科医師会では、この8020運動を推進するため『よい歯の高齢者』の募集をしています。

◆対象および選考基準（過去に受賞された方は対象となりません）

- （1）80歳以上（昭和21年3月31日生以前にお生まれ）で、ご自分の歯を20本以上お持ちの方（入れ歯以外）で日常生活に支障のない程度、身体も健康な方
- （2）歯科医院より「よい歯の高齢者歯科健診票」にて推薦を受けた方

上記の（1）（2）を満たす方には徳島県歯科医師会から表彰式の案内があります。表彰式を欠席の場合も賞状・記念品が送られます。

◆応募方法

8020に該当されていると思われる方は、役場健康福祉課・広野支所・各公民館で『よい歯の高齢者歯科健診票』を受け取り、健診票を持って、かかりつけの歯科医院で受診してください。

◆募集締切

令和7年7月31日（木曜日）

神山町内の歯科医院（山田歯科医院・福田歯科医院・COCO歯科）には、『よい歯の高齢者歯科健診票』を置いています。

大切にしたい！自分の歯

なぜ、歯が大切なのでしょう？

★歯と口の健康は全身の健康と関係します

<口腔の状態と健康の関係>

歯周病のある人は心臓病（虚血性心疾患）
脳卒中になりやすい

かみ合わせのよい人
ほど運動能力が高い

かみ合わせのよい人ほど足の骨密度が高い

口腔内の状態が悪いと食欲がなくなり低栄養になりやすい

口腔内の細菌は肺炎の原因に

認知症は、歯のない人や入れ歯の人に多い

歯のない人は肺活量が低下している



★80歳になっても20本の歯を残そう

人間の歯は全部で28本ですが、80歳時に残っているのは平均8本。歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です。

むし歯が高齢期に増えるのは、加齢によって歯肉の部分が萎縮（いしゅく）し、歯と歯の隙間が大きくなって食べカスが残りやすくなるためです。

また歯周病とは、「歯肉炎」や「歯周炎（歯槽膿漏（しそうのうろう）」の総称で、歯を失う最大の原因。放置すれば、年齢とともに悪化していき、最後は歯が抜け落ちてしまいます。

歯は20本あれば、ほとんどのものが食べられます。今ある歯を大切に守りましょう。

むし歯・歯周病を予防するために食後は必ず歯をみがき、口の中を清潔に保ちましょう

