

## ★20歳代から心がけたいこと★

### あなたの健口意識を確認してみましょう!



■次の質問で、あてはまるものがいくつあるか、チェックしてみましょう。

- Q1 毎年1～2回、歯医者さんで歯科健診(口の健康診断)を受けている ( )
- Q2 歯医者さんで定期的に歯面清掃(歯石除去やクリーニング)を受けている ( )
- Q3 むし歯や歯間病などは、すべて処置済みである ( )
- Q4 歯医者さんに通いしたら、治療が完了するまで通い続ける ( )
- Q5 現在、入れ歯はしていない ( )
- Q6 差し歯や入れ歯を含めて、歯が28本全て揃っている ( )
- Q7 歯周病(歯肉炎や歯肉炎)の兆候がなく、健康な歯基を保っている ( )
- Q8 歯並び、噛み合わせ、歯ざり、口臭などの悩みのない良好な状態である ( )
- Q9 食後はもちろん、間食後も必ず歯みがきやうがいしている ( )
- Q10 歯ブラシだけでなく、歯間清掃用具も使っている ( )

0～2個	ちょっと残念な結果ですね。口のことであるいは何になっていることがあるはずですが、先送りしないで、一つ一つ解消していきましょう。まずは、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。
3～4個	信憑性に欠けるなら、真から歯に変わった状態と考えそうです。このままでは口のトラブルが増え、歯を次々に失っていくことに…。口の健康意識を高め、生活習慣をもう一度見直してみましょう。
5～7個	口腔ケアに対する知識を持ちながら、分かってはいても実践に結びつかない部分があるのではないのでしょうか?かかりつけの歯科医とのコミュニケーションを密にしたりあなたに最適な口腔ケア法の指導を受けて、家庭で実行してください。
8個以上	口腔ケア意識が極めて高く、しかも実行力に富んだ方ですね。口の健康は、全身の健康にも繋がります。8020達成(80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと)により、自分の歯でしっかり噛むことができるので、いざいざと元気に豊かな人生を過ごせます。

参考:8020推進財団「自分の歯と老口を守る国際戦略」 本誌のYES/NOテストから

## オーラル・フレイル(口腔機能の虚弱)を予防し、健康長寿をめざしましょう!!

食事によりしっかり栄養を摂ることは、身体を動かすために必要なエネルギーを蓄えるほか、筋力や体の免疫力、病気に対する抵抗力の低下を防ぎます。

しかし、口腔の機能が低下すると、それ自体も困難になり、生活の機能に支障を来します。しっかり噛み、しっかり食べ、しっかり動くことは、積極的な社会参加にも繋がります。

わずかな歯・口の機能の衰えを見逃さないよう、定期的にかかりつけ歯科医を受診し、健康な口の状態を保ちましょう。

