

いつまでも“おいしく食べる”ために

～歯は大切なパートナー。ずっと一緒に、おいしい時間を～

8020（ハチマルニイマル）運動をご存じですか？

8020（ハチマルニイマル）運動とは、「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という全国運動です。

1989年に厚生労働省と日本歯科医師会がスタートし、日本の歯科保健活動を大きく前進させてきました。

自分の歯が20本以上あると、食事を楽しみ、健康を保つことができるといわれています。55歳～75歳の1,518人を対象に行った調査（表1）によると、「食事がとても美味しい」と感じている人は平均20本の歯が残っていたのに対し、「食事が美味しくない」と感じている人は平均11本しか歯が残っていませんでした。

日南町の「8020（ハチマルニイマル）」の状況

80歳で20本以上自分の歯がある人の割合

日南町：18.5%（令和4年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査）

鳥取県：50.5%（令和4年度県民歯科疾患実態調査）

全 国：51.6%（令和4年度歯科疾患実態調査）

全国や県では「2人に1人」が達成しているのに対し、日南町では「5人に1人」に満たない状況です。

調査方法は少し違いますが、いま『8020（ハチマルニイマル）』は、おいしく食べ、元気に過ごすための『身近な目標』です。

ご自分の大切な歯をもう一度見つめ直してみませんか？

なぜ歯を守ることが大切？

歯が多いと	歯が少ないと
食べ物をよく噛んで飲み込みやすい	噛めるものが減り、食事が偏る
唾液が増えてむし歯・歯周病予防になる	低栄養・体力低下が起きやすい
刺激が脳に届き、認知症予防になる	フレイルが進み、要介護の危険度が増
楽しく食べられて生活の質が上がる	社会参加が減り気持ちが沈みやすい

歯の健康を保つためには
定期歯科健診を！

**早期発見と予防が
大切です**

歯を守るための食べ方のポイント！

①規則正しく食べ、だらだら食べない

食事や間食の時間を決めてお口を休ませれば、唾液が歯を修復してくれるので、むし歯を予防できる。

②バランスよく食べる

主食、主菜、副菜を揃えて、栄養バランスを整えることで、歯の健康に必要な栄養素（カルシウム・ビタミンなど）がとれる。

カルシウム…歯のエナメル質強化、再石灰化を促進
リン…歯の主要な構成要素
ビタミンA・C・D…歯や歯ぐきの健康を維持

③よく噛んでゆっくり食べる

1口30回を目安に、ゆっくり噛んで食べよう。噛むことで唾液の分泌も多くなり、お口をきれいにする。

④甘いもの・酸っぱいものを摂りすぎない

糖分はむし歯菌の餌となり、酸性の飲食物は歯のエナメル質を溶かす原因になる。

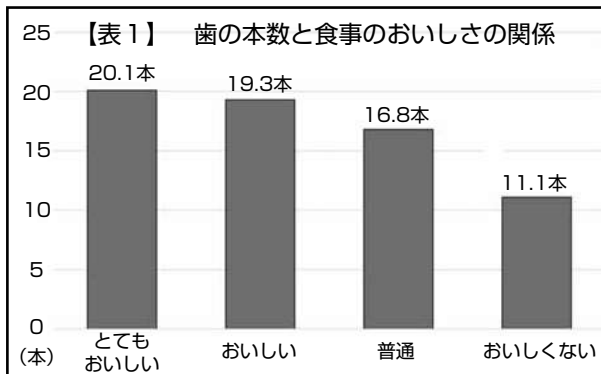
⑤楽しく食べる

食卓は“心の栄養”の時間。
みんなで食べるとゆっくり噛む習慣がつく。

歯の健康は、ただ歯を磨くことだけでなく、食べるもの、食べ方も関係しています。毎日の食事で少しずつ意識を変えるだけで、歯を元気に保てます！いつまでもおいしく食べるために、できるところから、歯を大切にしたい食生活を試してみてくださいね！

問合せ・相談先 役場福祉保健課 電話：82-0374

広報にちなん 令和8年2月 4



【表1】「食の満足度および歯科保健行動と現在歯数の関連について」
（公益財団法人8020推進財団 指定研究事業報告2007「多目的コホート研究における口腔と全身の健康に関する研究」より）

