



# 健康経営通信



6月4日～6月10日 「歯と口の健康週間」

厚生労働省や文部科学省、日本歯科医師会などは、毎年6月4日から10日までを「歯と口の健康週間」としています。

歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的とし、この期間には、啓発のための新聞広告掲載やポスターの掲示、イベントの開催などが行われます。

## 2024年のテーマ

『手に入れよう長生きチケット 歯みがきで』

歯と口は国民が健康に生きていく力を支えるものであり、歯科疾患の予防や歯と口の健康を保持する取り組みを進める必要があることから、「生きる力を支える歯科口腔保健の推進」を重点目標とされています。



## 8020運動

「8020運動」が提唱されたのは1989年。当時の日本人の平均寿命は80歳くらいでしたが、2020年では男性が81.64歳、女性が87.74歳と発表されており、「80」を大きく上回るようになりました。そのような背景もあり、8020運動は「80」をゴールとする捉え方から「より健康な高齢期を過ごすための運動」という意味合いに変化しています。8020運動の次なるステップとして、歯周病等の重症化を防ぎ、8020達成者を増やし、健康長寿社会を目指すことを目標としています。

● 1人平均現在数	40～44歳	27.9本
	45～49歳	27.8本
	50～54歳	26.4本
	54～59歳	26.5本
	60～64歳	24.8本
	65～69歳	23.8本
	70～74歳	21.0本
	75～79歳	18.1本
	80～84歳	15.6本
	85歳～	14.0本

2022年 厚生労働省 歯科疾患実態調査より

## 歯を失う原因の第1位は歯周病

歯の本数は永久歯で28本、親知らずを含めると32本。約20本残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっていますが、2022年の歯科疾患実態調査によると、1人当たりの歯の数の平均値は上記の通りです。

みなさんは、今、何本残っていますか？

8020を達成するためには、幼少期から対策をとり、生涯にわたる歯科保健対策が大切です。「歯を失う原因」の第1位は「歯周病」。予防や適切な治療を行い、ご自身の歯をできるだけ残すように、歯の健康を維持しましょう。

30代以上の  
3人に2人が歯周病



「平成28年歯科疾患実態調査（厚生労働省）」より

全身疾患に深く関わる  
歯周病



ビゼル流  
健康経営

制作 株式会社ビゼル  
協力パートナー 株式会社ハミエル