



命とところを守る  
市政を!

横浜市会議員 / 看護師・防災士・博士(心身健康科学)

青葉台小・桐蔭・慶応大

# 田中 ゆき

討議資料

27  
2022.08



プロフィール

- 青葉区育ち、青葉台小学校
- 桐蔭学園高等学校 / 桐蔭会(監事)
- 慶應義塾大学商学部 / 体育会ボート部
- 人間総合科学大学大学院
- 日本航空CA(客室乗務員)
- 看護師(病院・企業・学校・保育・地域包括)
- 桐蔭横浜大学保健室
- 衆議院議員江田けんじ秘書
- 所属委員会(常任)市民文化観光・消防委員会(特別)健康づくり・スポーツ推進特別委員会

Vol.27

## 若い世代から積極的に8020運動を!

**1** 8020運動とは… 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動

\*20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができますと言われています

**2** 日本人の平均現在歯数

年齢	平均現在歯数
40~44	28本*
50~54	26.4本*
60~64	23.9本*
70~74	19.7本*
80~84	15.3本*

減少傾向!  
40歳以降!

\*歯科疾患実態調査(2016年, 厚生労働省)

**3** 歯と口の健康が重要!

「横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例」施行 (2019年4月, 横浜市)

「国民皆歯科健診」導入の検討 (2022年6月, 政府)

**4** 若い皆さん8020運動に努めましょう!

歯科定期検診の推進を!  
普及啓発を!  
歯科口腔保健の



### 歯と口の健康が重要視されている!

8020運動は「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という運動です。日本人の歯の平均本数は、40歳ごろから減少し、70歳代で20本を下回ります。近年、歯と口の健康は重要視されており、2019年4月、横浜市は「歯科口腔保健の推進に関する条例」を施行、政府も今年6月「国民皆歯科健診」導入を検討し始めました。若い世代から歯科口腔保健に関心を持ち、定期健診を受けるなど、8020運動に努めましょう!

# 歯と口の健康は全身の健康に影響している！

歯と口の健康は、子どもの健全な発育、健康寿命の延伸、生活の質の向上など、心身を含めた全身の健康に大きく影響すると考えられています。子どもの頃から歯と口の健康を意識する習慣を身につけ、8020 運動につなげていくことが重要です。



## 田中ゆきの「歯科口腔保健」施策

- 歯科定期健診の重要性の普及啓発
- 歯と口の健康保持増進に関する知識普及
- 学校における歯科口腔健康教育推進
- 歯科医師会と連携した 8020 運動推進
- 横浜市の歯科健診事業の受診率向上
- 成人期以降の歯科定期健診への支援

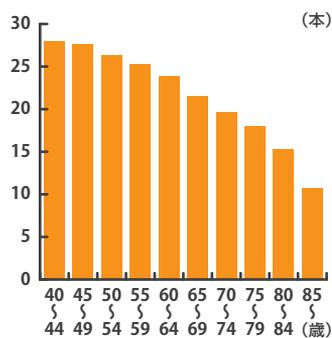
### 8020 運動が目指していること

8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動は、平成元年(1989年)に厚生省(当時)と日本歯科医師会が「80 歳になっても、自分の歯を 20 本以上保つ」運動を提唱し、始まりました。20 本以上の歯があれば、食品の咀嚼が容易であるとされており、さらに、日本人の平均寿命が 80 歳位であることから、8020 運動の目標が設定されました。

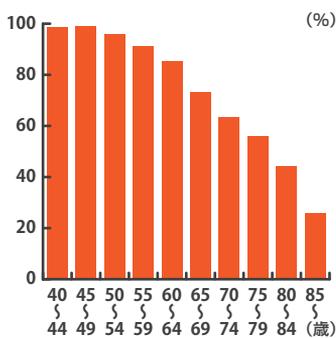
### 80 歳で 20 本を保つために

日本人 1 人当たりの歯の数の平均値は、40～44 歳では 28 本ですが、70～74 歳で 19.7 本と 20 本を下回り、80～84 歳には 15.3 本まで減少します。また、20 本以上の歯を有する人の割合は、45～49 歳では 99%ですが、加齢と共に減少し、80～84 歳で 44.2%と半数を下回る状況となっています。8020 を達成するには、40 歳以降への働きかけも重要です。

1人当たりの歯の数の平均値



20 本以上の歯を有する者の割合



<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/62-28-02.pdf>  
平成 28 年歯科疾患実態調査結果の概要

### 歯を失わないために

2018 年の全国抜歯原因調査結果では、歯が失われる原因で多かった順に「歯周病」(37%)、「むし歯」(29%)、「破折」(18%)でした。「破折」の多くは、むし歯が原因で神経をとった歯と考えられるため、「むし歯」によるものが 47% と、抜歯の最大原因となっています。他には、20 歳以下において、矯正による抜歯の割合が高くなっています。

### オーラルフレイル予防を

「オーラルフレイル」とは、口腔機能の低下によって食事や会話に支障をきたし、対人関係に困難を感じるなど、社会とのつながりが減少し、身体的・精神的にも活動が不活発になる状態を表します。口腔機能の低下には、固い物が食べにくくなる、滑舌が悪くなる等、歯の喪失も大きく影響するため、むし歯や歯周病の予防が重要になります。

### 歯周病対策も重要！

近年、多くの研究により、歯周病菌やその菌が産生する毒素、炎症反応性物質などが、歯肉の血管から全身に入り、様々な病気(動脈硬化、糖尿病、低体重児出産など)を引き起こし、悪化させる原因となることが示唆されています。

県の調査では、歯周病の割合が 20 歳代前半で 31.6%、50 歳代前半では 67.1% であり、歯周病対策も重要となっています。



### 歯科健診をめぐる課題

子どもの歯科健診は高校生まで対象となり義務付けられていますが、成人期以降は義務化されていません。横浜市の調査では、過去 1 年間に歯科健診を受けた割合が男性 45.2%、女性 56.0% でした。また、市は 40 歳から 10 年に 1 度、歯周病検診を実施していますが、受診率は 0.65% と低くなっています。歯科定期健診の受診率向上に加え、歯周病検診の受診率を図る施策が必要です。

### 若い世代へのアプローチを！

むし歯や歯周病による歯の喪失、オーラルフレイルや歯周病菌による全身疾患を予防するには、特に歯科健診の義務がなくなる若い世代へのアプローチが重要です。学校の歯科口腔保健教育の充実、大学や事業者、地域における 8020 運動の推進など、若い世代が積極的に 8020 を意識してセルフケアできる施策を推進して参ります。