

千葉県歯が「8029」提唱

80歳で肉を食べる元気な高齢者を増やす

千葉県歯科医師会(砂川会長)は平成30年度より8029(ハチマルニク)健康寿命延伸事業を立ち上げた。これは、80歳になっても肉(たんぱく質)を摂取して元気な高齢者を増やしていくという運動で、口腔機能を維持、向上を図り生涯を通じた食支援をして健康寿命の延伸を目指すことを目標としている。今後、8029を旗印としてさまざまな事業を展開していく千葉県歯の健康寿命延伸戦略が期待される。

日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動は、食べる機能を支えるためには健康な歯を維持することが最も重要だという観点から、今から30年前に始まった。当初、8020達成者の割合は1割にも満たなかったが、平成28年には8020を達成した人の割合が初めて50%を超えた



左から久保木専務、砂川会長、高原副会長、小宮理事

安全に食べるということが必要になってくる。こうしたことがフレイルの予防と密接な関係にあるということから、千葉県では8029運動(健康寿命延伸事業)を立ち上げた。8029(ハチマルニク)は、高齢者でも肉を食べて(良質なタンパク質を摂取して)筋

肉を食べて(良質なタンパク質を摂取して)筋力が増え、歯の健康を維持し運動機能を維持して社会に参加して健康な高齢者でいようという

高齢期からはメタボよりフレイル予防が重要

8029運動の展開のため、千葉県歯では来年度から「8029健康寿命延伸委員会」を立ち上げる。担当する小宮あゆみ理事は、「歯の本数」に加えて「かむ力」の維

持が重要なテーマだとしている。「高齢者が元気でいるための8029で、良質なタンパク質をとりましょうという運動を展開していきます」と説明する。ささいな口腔

症や寝たきりを引き起こしやすく、寿命を縮める可能性も高いとされ、とくにその中でも深刻なのが、肉や魚、卵などのたんぱく質の不足なのだとする。つまり、フレイルを予防するために筋力という部分に着目した。

厚生労働省の国民健康・栄養調査ではここ数年、高齢者の栄養失調が問題視されている。高齢者の栄養失調は、筋力低下や脳梗塞の増加、認知

機能の低下(オーラルフレイル)を放置すると、やがては全身の機能低下(フレイル)につながる。「高齢者に対してフレイルの段階で適切な介入をすれば再び健康な状態に戻りますが、放置すると要介護の状態になってしまいます。一度介護

でしようか。元気を取り戻してもらいたいというのがわれわれの運動の目的でもあります。噛む練習をしたり、きちんと噛めるような義歯を入れたり、嚥下のトレーニングなど含めて展開していきたい」としている。

千葉県歯が11月のいい歯の日になんで毎年、県民向けに開催している「いい歯のイベント」が今年も11月11日に京成ホテルミラマールで開催されるが、今年のテーマについて久保木由紀専務理事は「食べる楽しみをいつまでも千葉県発8029! 80歳・ニクを食べて介護いらず」としている。「ホテルのローストビーフを試食できた

数から機能へ―歯の健康は健康長寿の重要な要因

砂川会長に聞く

―歯科界からの8020運動が国民にも浸透し着実な成果を挙げているわけですが、これでは物足りないということで8029を提唱したわけでしょうか。



健康寿命を延伸していくという着想です。日歯が推進する8020運動は、これまで歯科医師会がやってきたさまざまな運動の中で一番成功した事例だと思います。8020は

とだけでよいのだろうか」という疑問を感じていた頃、歯科に理解のある病院長と雑談していた

ました。「歯の本数ばかりと、われわれの目標の中に設定しようという

のを噛んで飲み込むという生きていくために必要な機能を確保して、そして栄養を摂取し、結果としてアルブミン値を上げていくということが健康寿命をさらに伸ばすために必要なことなのです。

療費が増大する中で、どうやって健康なお年寄りを増やしていくかを考えるようになってはなりません。高齢者が健康で自分の力で元気に生きていくという事は、社会に貢献できるということ

で、そのための社会、つまりは国の政策とも一致するものだと考えています。―今後の運動展開について

砂川 残存歯の本数ではなくて、噛めるか噛めないかを簡易的にチェックするため、咀嚼の進行

を否定するものではありません。機能を残して噛むこと機能歯と嚥下、両方の機能を維持して結果として肉を食べられる高齢者が増えることで

「80歳で20本残すことによつて何でも食べられる」ということが基本です。以前から「本数のこ

ときに「肉を食べる老人は元気」というキーワードが出てきたことが8029の発想の原点となり

た。昨日、少し考え方を改めて、機能する残存歯、そして噛むことばかりでなく飲み込むこともしつ

まず、基本は8020で、より多くの歯を残す。そして自分の歯でも

今年度は猛暑でしたが、暑いからといって素麺ばかり食べているお年寄りは元気がなくなってしまう。お年寄りを召すほど良い質なたんぱく質をとることが大変重要なテーマになってきます。われわれは、社会保障、医

療費が増大する中で、どうやって健康なお年寄りを増やしていくかを考えるようになってはなりません。高齢者が健康で自分の力で元気に生きていくという事は、社会に貢献できるということ

砂川 残存歯の本数ではなくて、噛めるか噛めないかを簡易的にチェックするため、咀嚼の進行

健康をさらに一歩進めた表現で「健幸」という表現がありますが、われわれも広めていきたいと思っています。