

お口の健康情報室

「8029運動（ハチマル肉運動）」をご存じですか？
80歳でも肉をよくかめる環境を作ること、健康寿命をのばす運動です。私たち歯科医師は、80歳で自分の歯を20本以上残す「8020運動」を進めており、これに絡めて「8029運動」というわけです。では、どうして80歳で肉を食べられることが大事なのでしょう？ 良質なたんぱく

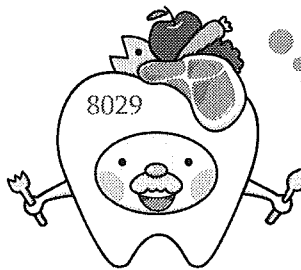
80歳で肉をかめる歯を

質は、魚や他の食品からも摂取することが出来ます。肉には脂質が含まれており、少し悪いイメージがありますが、実は良質なたんぱく源です。かみ応えもあるため、しっかりと噛まないで飲み込むことができません。
つまり、肉は他のたんぱく質を含む食品と比べて、あごを動かし、歯でかみ砕いて初めて飲み込める食品と言えます。80歳になっても肉が食べられるということは、歯がしっかりしており、口の機能も確保できているということなのです。

「口は健康の入り口、心の

出口」という言葉があります。食べ物を摂取して体を作る「健康の入り口」。そして、声を出して話す「心の出口」です。80歳でも肉をよくかんで食べられるように、口の機能を維持しましょう。

（千葉県歯科医師会）



「8029運動」PRキャラクター もぐい