

千葉日報

2016 年 (平成 28 年) 6 月 6 日 (月曜日)

歯と口の健康週間
6月4日～10日

■3□

超高齢社会に向かってい
くなかで、いわゆる団塊世
代(おおよそ800万人)
の方が75歳以上になり、高
齢化のピークを迎えるのが
2025年と言われているま
す。平均寿命も男性女性と
もに80歳代になりました。
平均寿命とともに最近、健
康寿命という言葉が使われ
ることが増えてきました。

この健康寿命ですが日常
の生活で介護がいらず、自
立して生活ができる期間を
表します。人生を健康に過
ごすために大切なことは、

・食に偏りが生じているの
です。確かにしっかり噛む

・食べ物をうまく噛めない
健康的に生き、日々を楽し
る、歯を失う原因の歯周病
の活躍や交流・適度な運動

・食に偏りが生じているの
く過ごすためには、社会で
についてお伝えします。
(千葉県歯科医師会)

出る初期の時点で「お口の
虚弱」があると報告されて
います。つまり加齢ととも
にお口の機能に様々な問題
が生じてくるのです。

・食に偏りが生じているの
く過ごすためには、社会で
についてお伝えします。
(千葉県歯科医師会)

・食に偏りが生じているの
く過ごすためには、社会で
についてお伝えします。
(千葉県歯科医師会)

「お口の虚弱」予防を



そしてそれらを支える
高齢者の栄養状態の改
善が大切です。

食事を美味しく頂く
ことは、年齢とともに
非常に大切なことにな
ってくる訳です。一生
涯を通じて自分の歯で
食事ができれば、健康
寿命も延びることになるで
しょうし高齢者の自立にも
つながります。高齢者の方
が憧れる、いわゆる「ぴん
ぽんころり」のためにも「お口
の虚弱」を予防しましょう。

明日は、日本人の50歳以
上の方8割がかかっている
歯を失う原因の歯周病
の活躍や交流・適度な運動