

あ と が き

8020(ハチマルニイマル)運動というものがあるのをご存知でしょうか。

1989年(平成元年)より厚生労働省と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」という運動です。

人の歯は親知らずを除いて28本の歯がありますが、少なくとも20本以上の自分の歯があれば硬い食品でもほぼ噛めることができ、食生活には困らないと言われています。

8020の達成率は運動開始当初は7%程度でしたが、2016年の調査では51.2%となりました。現在ではもう少し達成率が伸びていると思います。(8020を達成すると区から表彰されます。当院では今年16人の方が表彰されました。)

ご自身では「磨けている」と思っている、必ず磨き残しがあります。歯と歯の間や歯茎の境目など汚れの残りやすい場所がありますので、歯間ブラシやデンタルフロス等を使ってきちんと汚れを落とすことが大事です。

その為正しい歯の磨き方や、清掃道具の使い方を専門家(歯科衛生士)に教わり、覚えて頂く必要があります。

当院では歯科衛生士が行う定期検診のシステムが約40年前からあり、多くの患者様にご来院頂いております。3~6ヶ月ごとに来院して頂き、「むし歯チェック」、「歯石の除去」、「磨き残しチェック」、「歯ブラシ等の使い方」の指導を行っています。

8020運動は30年以上前に始まったもので、現在はその頃より平均寿命も延び、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つつあります。

平均寿命が延びた今、高齢期を健康に過ごす(健康寿命を延ばす)ためにも、是非定期検診に興味をお持ち頂きまして受診されてみてはいかがでしょうか。

事務長 新井

藤崎歯科医院の 『個人情報保護法』 への対応について

当医院は受診される皆様
の個人情報の収集及び管理を
させて頂いております

歯科医院における個人情報
とは、受診される方の氏名、
住所、生年月日、電話番号、
職業、健康保健情報、問診表、
診療録、診療内容、エックス線
写真などがあります。そのよ
うな個人情報を守り、安心し
て治療が受けられるよう努
めます。

患者様とのコミュニケーション
として毎年、年賀状・デンタ
ルニュースを発送しておりま
すが、希望されない場合は情
報を削除いたしますので受付
までご連絡ください

2022年発行

ふじさき歯科

診療時間 午前10:00~午後7:00 (受付6:30まで)
休診日 日曜・祝日

〒175-0082 東京都板橋区高島平 8-5-6 オフィス 805 2F

TEL 03(3935)6471 FAX 03(3935)6606

<http://www.fujisaki-dent.jp>