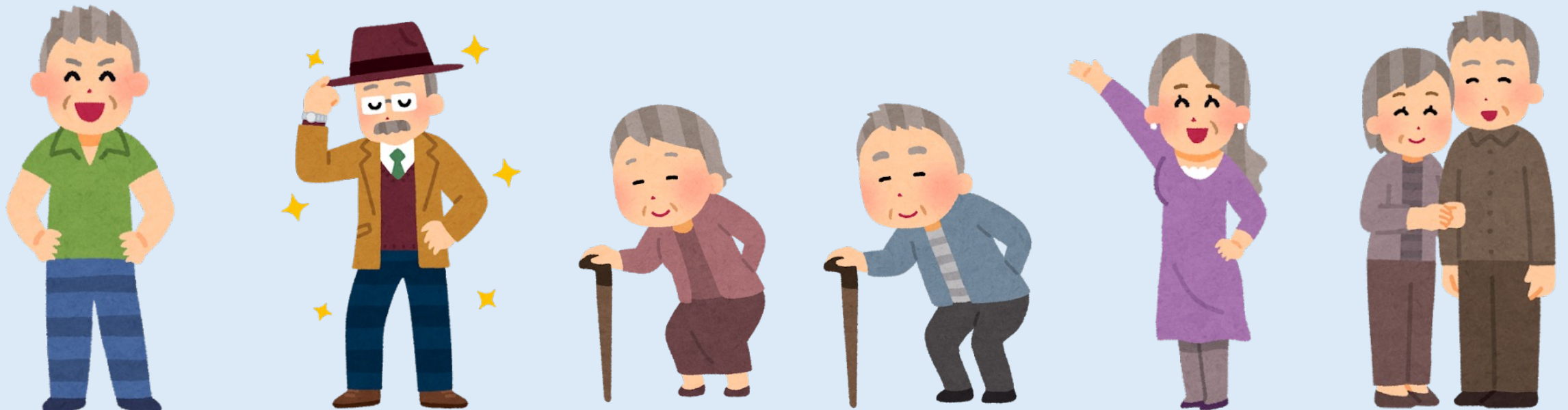


8020達成者の歯みがき事情

令和8年度 横浜市歯と口の健康週間中央行事



はじめに

令和8年度 横浜市歯と口の健康週間中央行事では特設ホームページを開設し市民はもとより世界中の方に向け、「歯と口の健康」のタメになる情報を発信しています。これまでも「歯医者さんの歯みがき事情」「世界の歯みがき事情」といったコラム作成を行ってきましたが、今年度は「80歳で20本以上自分の歯が残っている＝8020（ハチマルニイマル）達成者」の方々にフォーカスをあて、アンケートの実施・そのかかりつけ歯科医の先生からの見解をまとめたコラムを掲載することになりました。

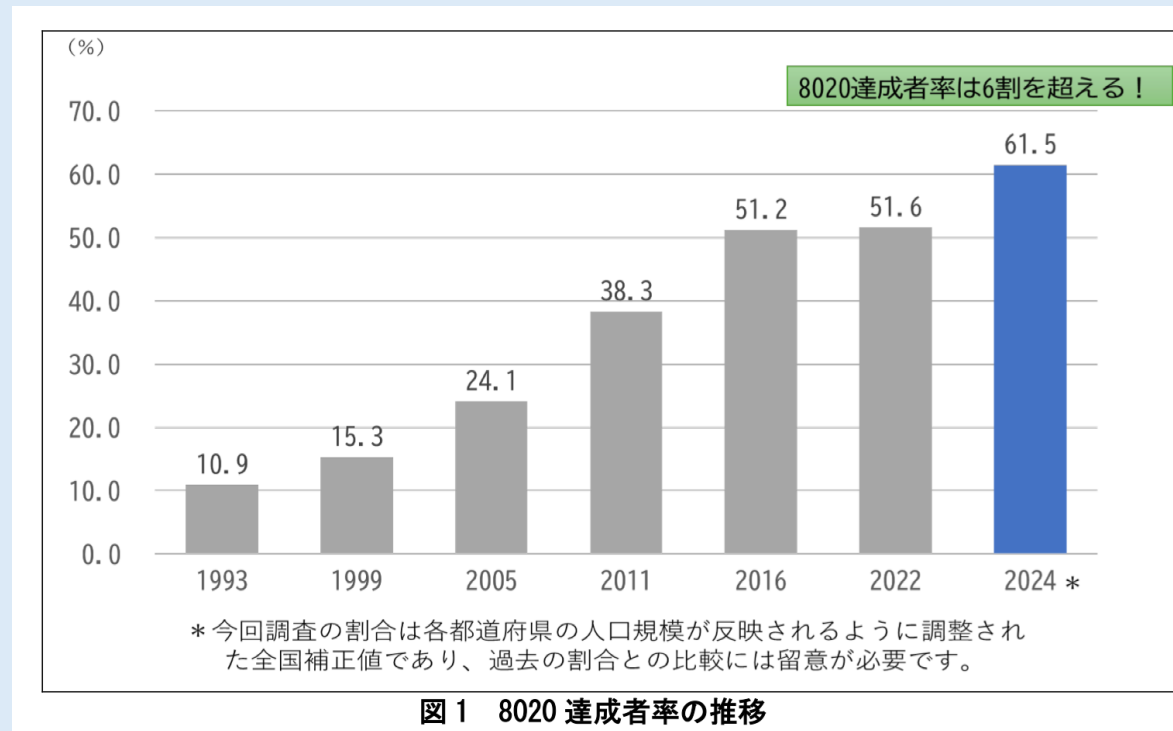
高齢になっても健康な自分の歯が多く残り、美味しく食事を食べ、毎日を健やかに過ごしている8020達成者の歯みがき事情を知ることは、皆さんのお口や歯の健康のためのヒントに満ち溢れているのではないか？そんな考えからこの企画を立ち上げました。

ぜひ、このコラムをご自身の『健口』のためお役立ていただければ幸いです。

8020（ハチマルニイマルとは）

1989年（平成元年）より厚生省（当時）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ると言われていました。

そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。



横浜市の8020達成率は

55.6%

(令和2年)

この数値は年々右肩上がりになっており
80歳で20本以上自分の歯を有する
高齢者の割合は増えていると言えます。

60歳で24本自分の歯が残っていると
8020達成に繋がります という
「6024運動」というものも実はあるんです！



表5-3 目標値一覧

	指標	直近値		目標値		目標の方向	出典
		%	把握年度	%	把握年度		
1	妊婦歯科健康診査受診率	43.6	R04(2022)	40*	R06(2024)	増加	地域保健・健康増進事業報告
2	3歳児でむし歯のない者の割合	94.8	R04(2022)	90*	R06(2024)	増加	地域保健・健康増進事業報告
3	3歳児で4本以上のむし歯のある者の割合	1	R04(2022)	0	R14(2032)	減少	3歳児健康診査結果
4	12歳児でむし歯のない者の割合	68.7	R03(2021)	72.2	R14(2032)	増加	神奈川県定期歯科検診結果に関する調査(横浜市分)
5	中学生における歯肉に異常のある者の割合	16.4	R03(2021)	15.5	R14(2032)	減少	神奈川県定期歯科検診結果に関する調査(横浜市分)
6	20歳以上における未処置歯を有する者の割合(年齢調整値)	23.0	R02(2020)	20	R14(2032)	減少	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
7	40歳以上における歯周炎を有する者の割合(年齢調整値)	65.3	R02(2020)	60	R14(2032)	減少	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
8	40歳以上における自分の歯が19歯以下の者の割合(年齢調整値)	18.4	R02(2020)	15	R14(2032)	減少	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
9	20代~60代における過去1年間に歯科健診を受けた者の割合	48.2	R02(2020)	55	R14(2032)	増加	健康に関する市民意識調査
10	20代~60代における「オーラルフレイル」の言葉を知っている者の割合	17.5	R02(2020)	20	R14(2032)	増加	健康に関する市民意識調査
11	50歳以上におけるなんでも噛んで食べることができる者の割合(年齢調整値)	71.8	R02(2020)	80	R14(2032)	増加	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
12	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	55.6	R02(2020)	60	R14(2032)	増加	県民歯科保健実態調査(横浜市分)

*横浜市子ども子育て支援事業計画で設定した令和6年度の目標値を歯科口腔保健推進計画の目標値とし、横浜市子ども子育て支援事業計画にて新たな目標値を設定後、歯科口腔保健推進計画の目標値として改めて設定する。

8020達成者アンケート

対象：横浜市歯科医師会会員診療所に通院している8020達成者の方
および
そのかかりつけ歯科医

アンケート形式：紙資料による回答

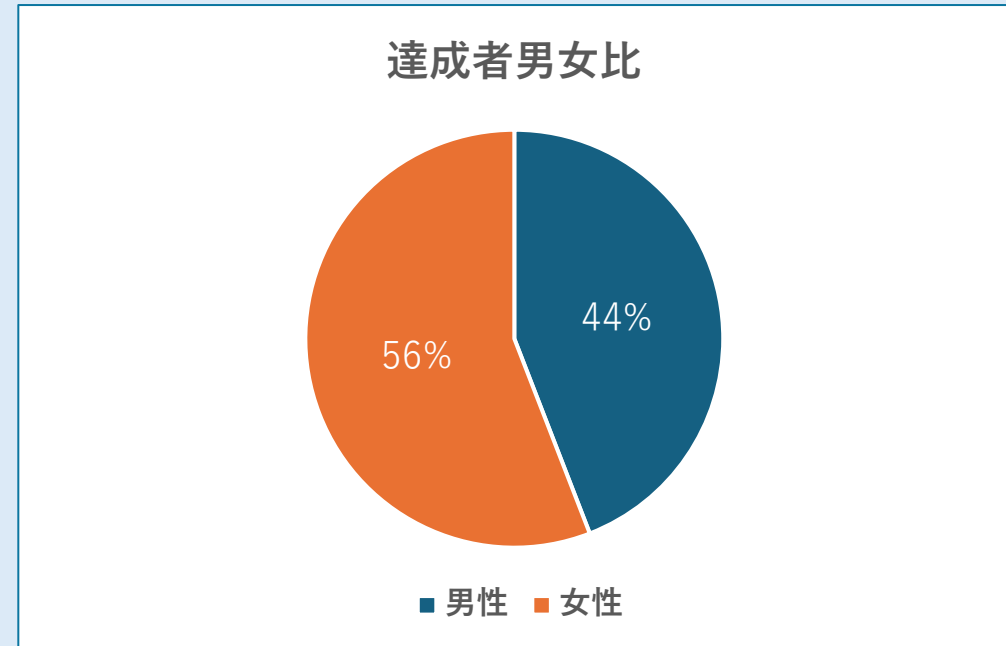
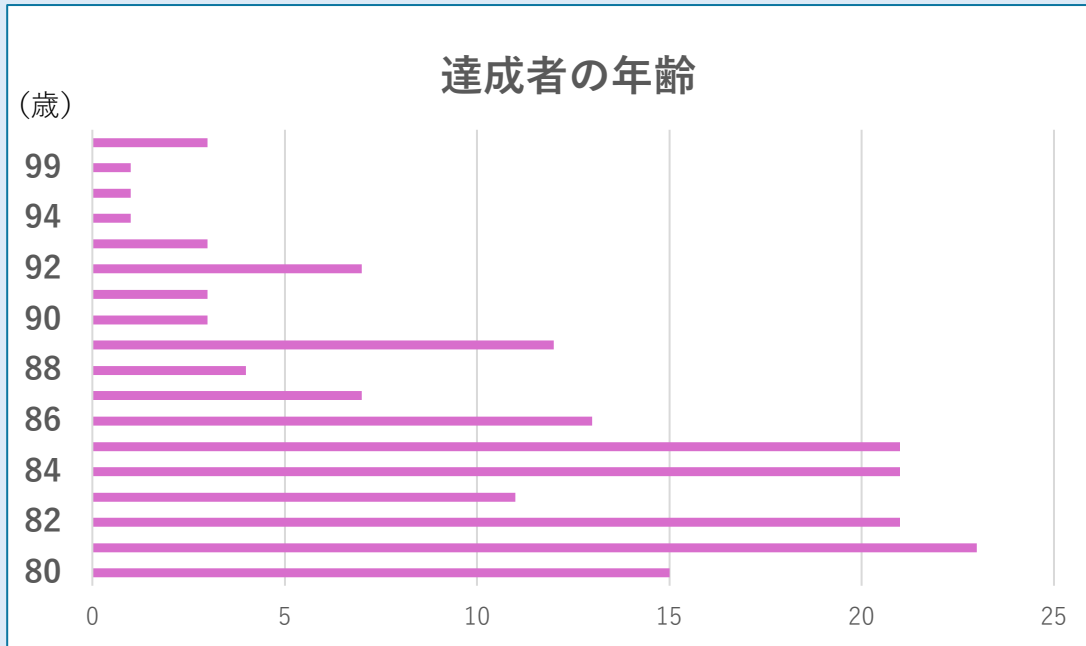
アンケート実施期間：令和8年5月

アンケート回収総数：193枚

たくさんのご協力
ありがとうございました！



8020達成者について

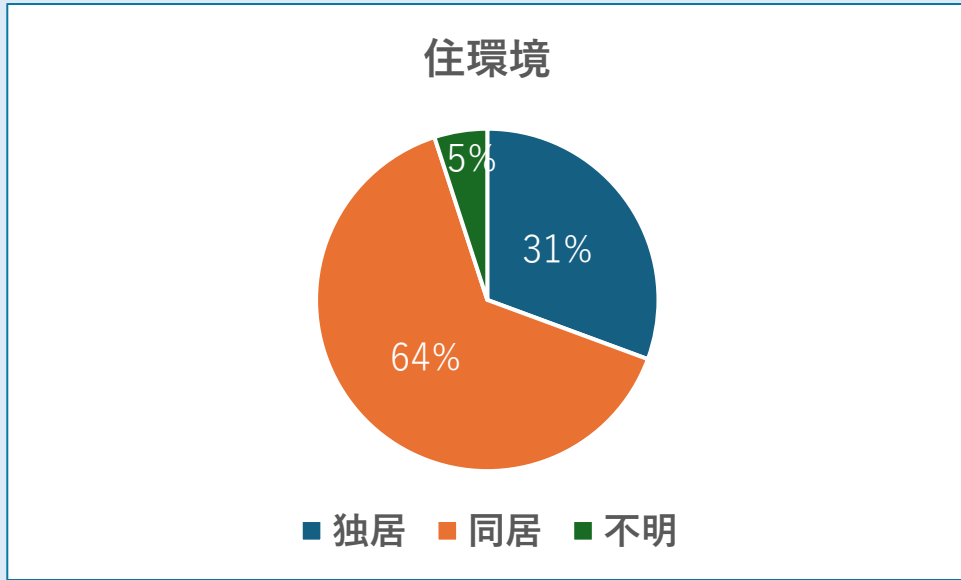


横浜市の平均寿命は

男性：82.3歳 女性：88.1歳 (2020年データ)

今回のアンケートに回答いただいた8020達成者の平均年齢は84.9歳となり男女の平均寿命85.2歳に比較的近い数値となった。

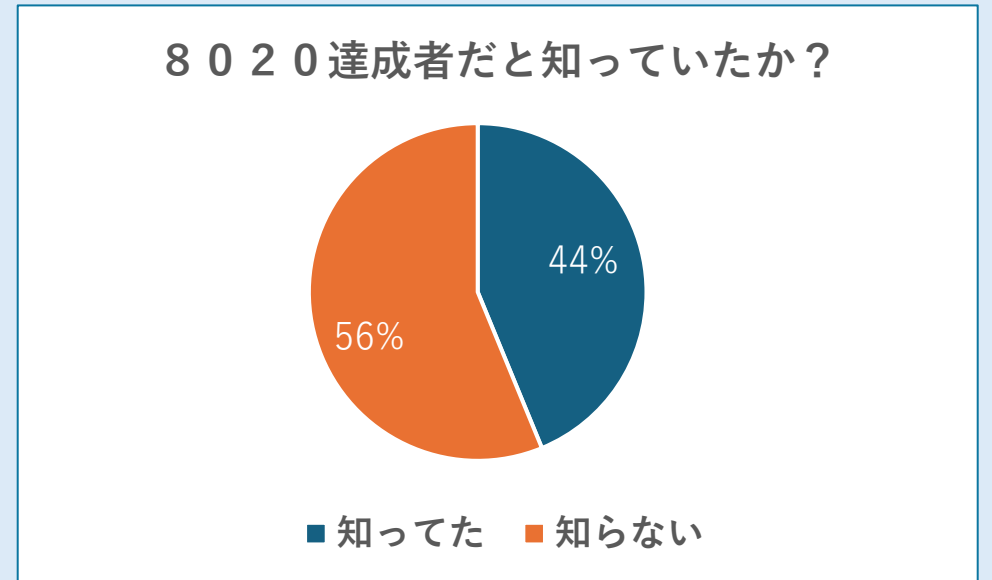
男女比は女性がやや男性より多かったが、これは平均寿命の男女差とも相関関係があるように考察できる。



住環境について

家族（配偶者や子供）と同居している割合が独居より2倍ほど多かった。特に高齢と共に独居の割合は上がっていた。

施設などで生活し、たまに家族に会えることが楽しみだという回答も散見された。



8020達成者であるか知っていたか

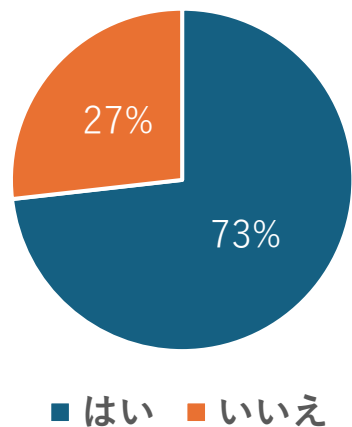
アンケート結果は「知らなかった」が10%ほど「知っていた」を上回る結果となった。

これは令和6年神奈川県歯科疾患実態調査での80歳以上の8020運動の認知度「知らない：41.0%」とほぼ同じ数値であり50代～70代よりも認知されているようである。

歯科疾患実態調査…

厚生労働省が定期的実施している、日本国民の歯や口の健康状態に関する統計調査

自分は今、健康だと思うか

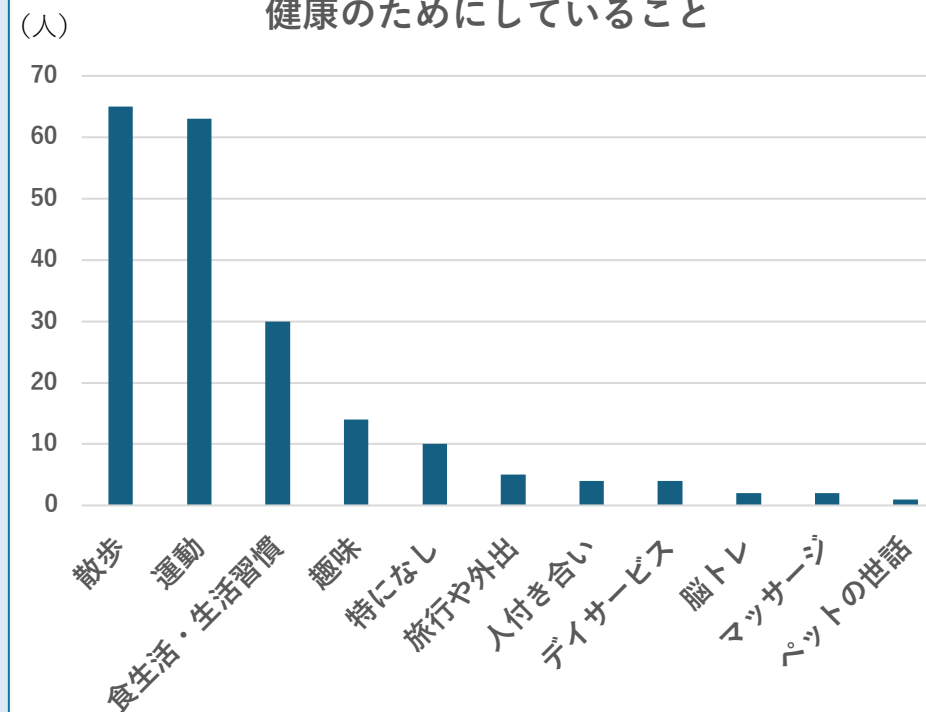


自分は今、健康だと思うか

7割以上が「健康である」約3割が「健康ではない」と回答。

「健康ではない」と答えた理由で一番多かったのは「足腰が悪くなり、出かけることが少なくなった」であり、後出の「外出や人と会うことを楽しんでいるか？」の回答とほぼ同じ傾向を示している。自分の足で外出し、社会とのつながりを持ち続けることは健康観にも大きく関わっていると推察できる。

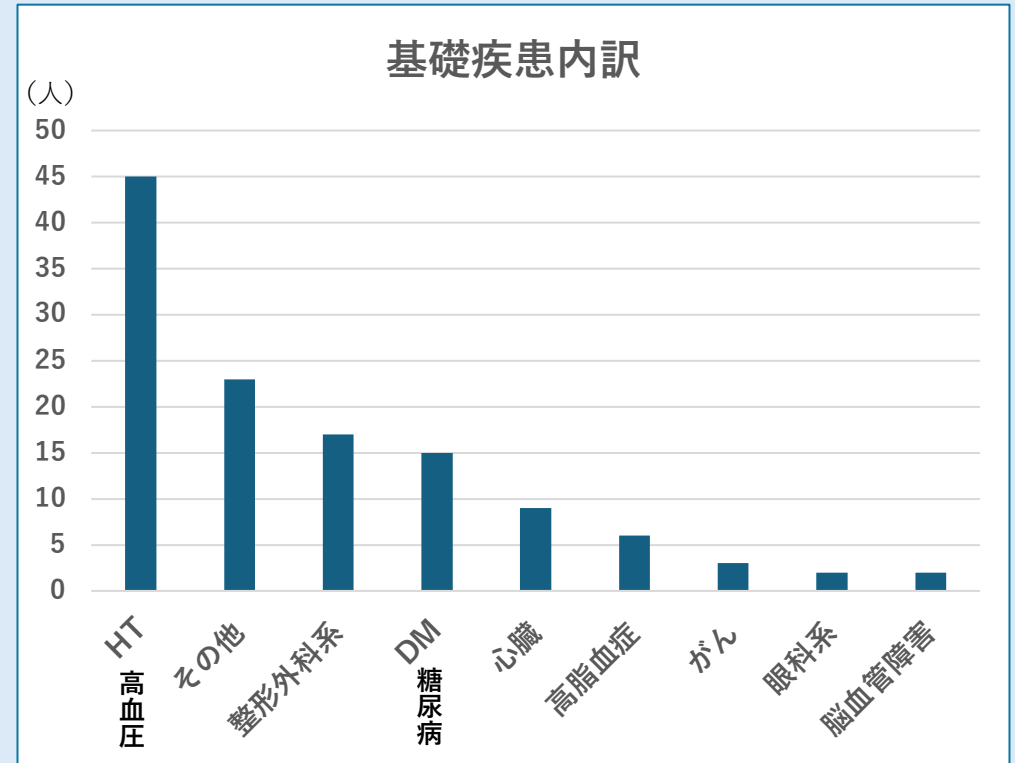
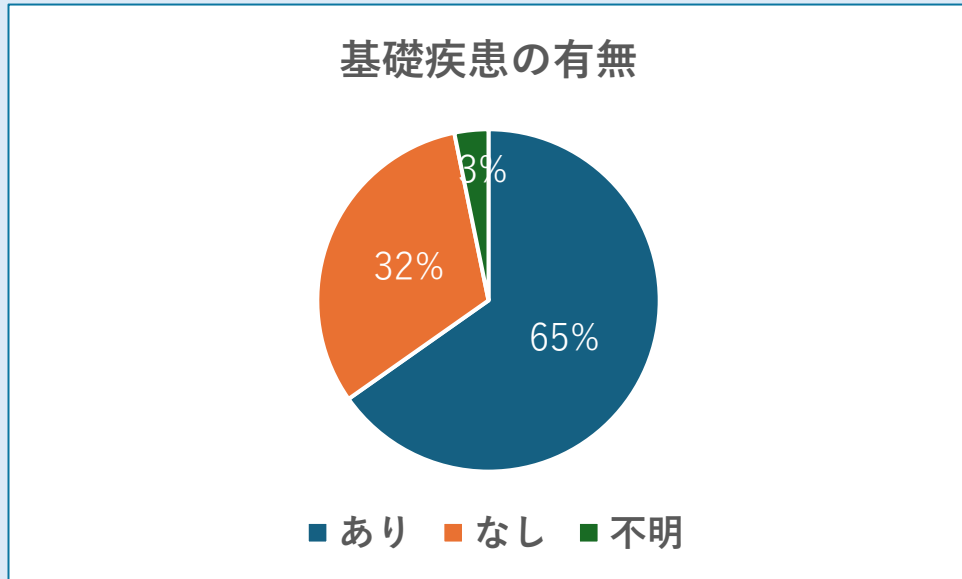
健康のためにしていること



健康のためにしていること

散歩と運動が大多数を占める結果となった。散歩は自分のペースでゆっくり、時間や距離を気にせず継続しているパターンが多いようであった。

8020達成者だけあり、食生活や生活習慣にも気をつけている割合が高かった。



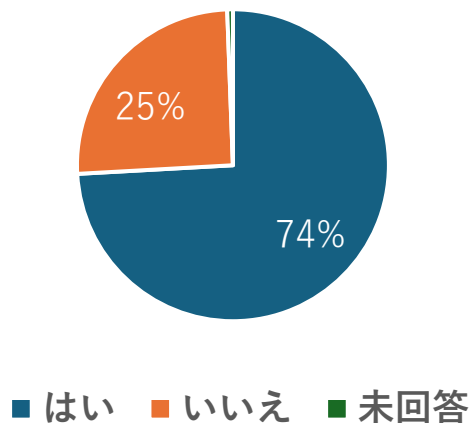
基礎疾患の有無について

65%が基礎疾患あり、32%が基礎疾患なしとの結果となった。

基礎疾患の内訳として最も多かったのが『高血圧』次に『その他』となったがめまい、腎障害（透析など）、呼吸器系疾患などが多く、『整形外科系』としては腰痛、膝痛、リウマチ、脊柱管狭窄症、骨粗鬆症が多かった。

五大生活習慣病と言われる『がん』『糖尿病』『心疾患』『高血圧』『脳血管疾患』のうち高血圧以外が上位に来なかったのは健康長寿者であるがゆえとも言える結果となった。

外出や人と会うことを楽しんでいるか？

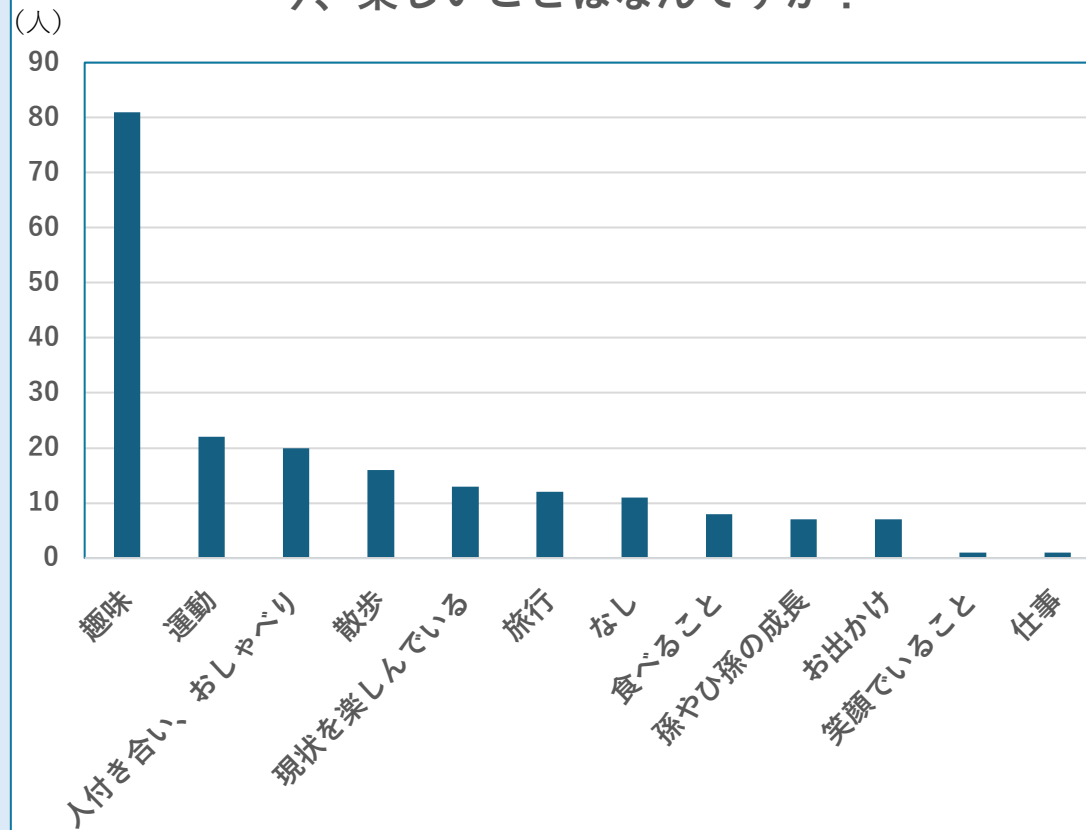


外出や人と会うことを楽しんでいるか？

先出の「自分は今、健康だと思うか」の項目とほぼ同じ割合の回答となった。外出や人付き合いは社会的に孤立していないかを見る指標の一つでもあり、以前までのオーラルフレイルチェック項目の一つであった。

心身ともに健康であることと、社会的活動への参加に相関関係があることはこのアンケートからも明らかだと言える。

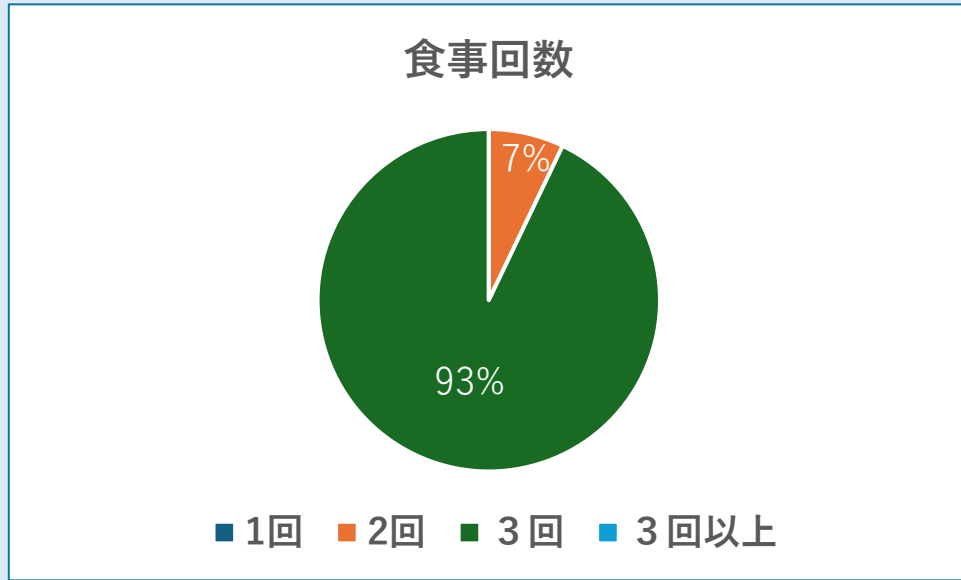
今、楽しいことはなんですか？



今、楽しいことはなんですか？

趣味を楽しんでいるという回答が最多であったが「現状を楽しんでいる」「笑顔でいること」という回答に素敵に年齢を重ねている達成者たちの姿を垣間見ることができた。

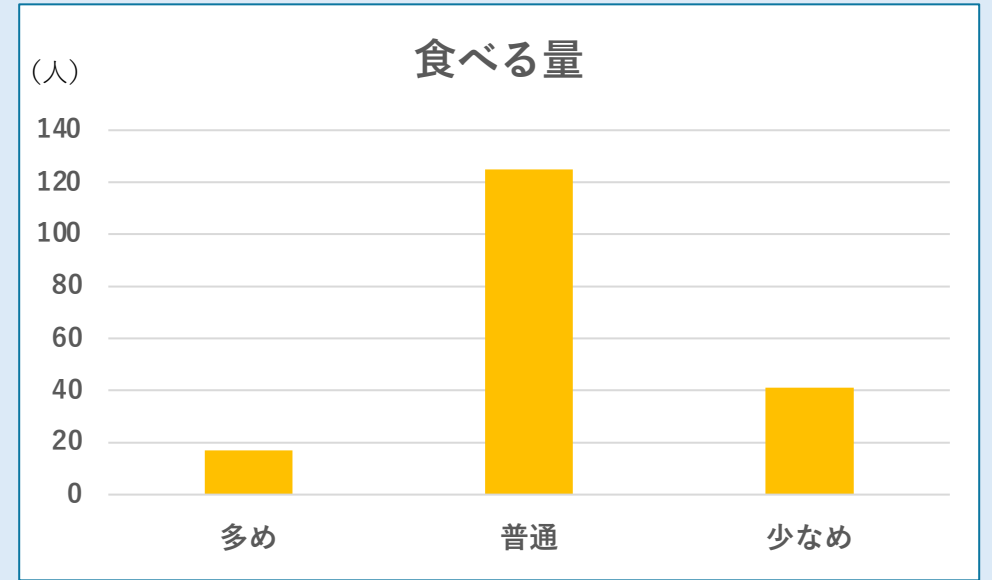
8020達成者の食事について



食事回数について

近年、小中学生や若い世代の朝食欠食が問題視されているが、8020達成者では実に93%が1日3回食事をとっているという結果であった。

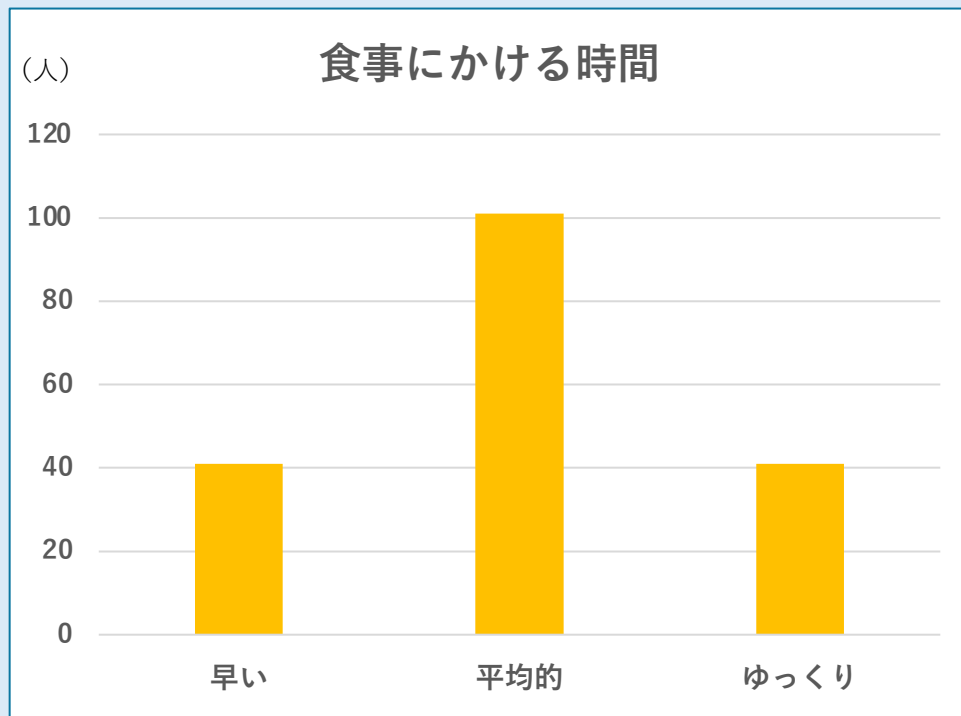
登校や出勤など朝の時間に追われない生活であることも大きく影響しているかもしれないが、他の世代にも見習ってほしい結果となった。



食べる量について

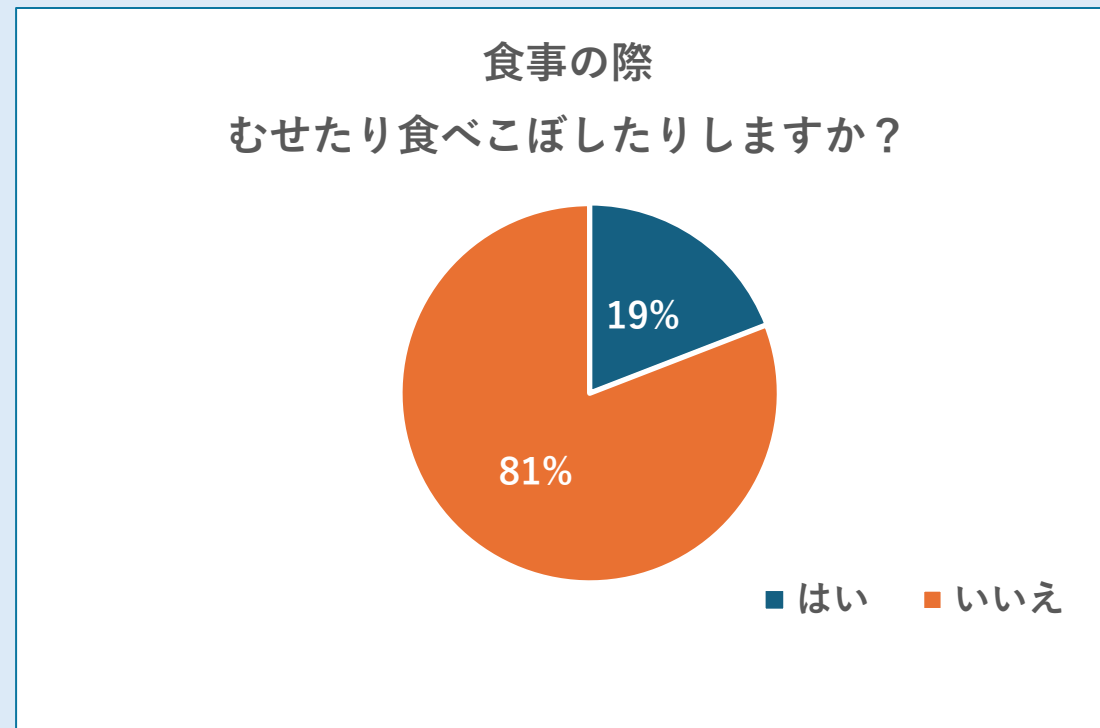
年齢を重ねるとともに、食が細くなる傾向があるかと予測していたが、「普通」との回答が最多であった。

アクティブに活動することにより、食べる量もあまり減らず、しっかり栄養を摂り、健康を維持している様子が伺える。



食事にかける時間について

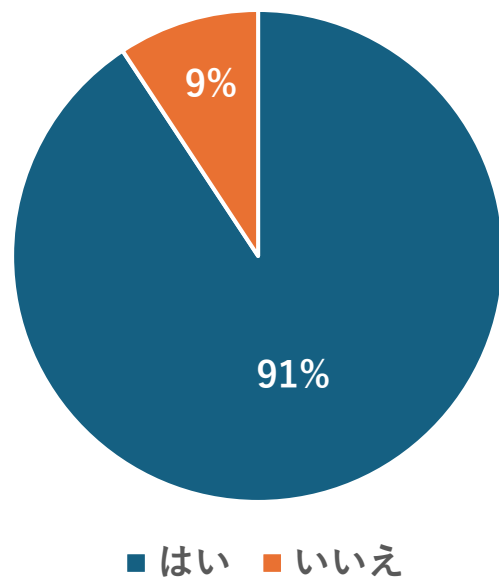
「平均的」であるとの回答が最多であり「早い」「ゆっくり」はほぼ同数となった。早食いはおそらく若い頃からの習慣でもありなかなか簡単に変えられるものではないが、「むせ」や「食べこぼし」にもつながるので時間をかけてよく噛み、食事を楽しんでもらうことが大切だと言える。



食事の際のむせ・食べこぼしについて

オーラルフレイルと診断された人の調査では「むせることがある」割合は27%近くであり、今回の8020達成者の19%という数値はそれに比べて有意に低かった。しっかり噛める歯が多くあることはオーラルフレイル、つまりお口の機能の些細な低下の予防に大きく関係していると言える結果となった。

なんでもよく噛んで食べられますか？

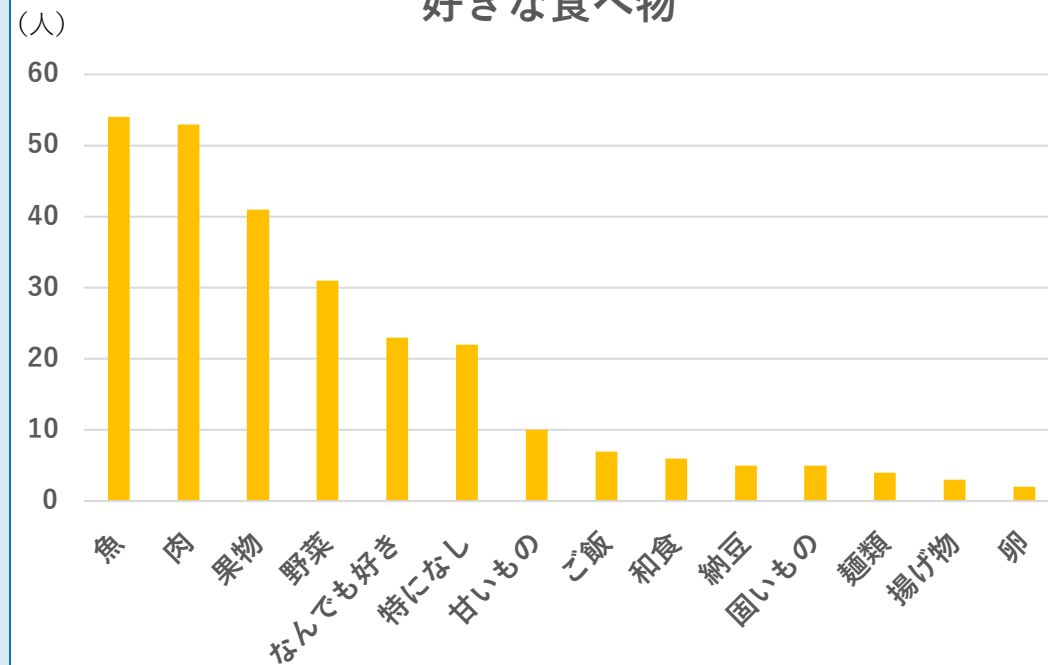


なんでもよく噛んで食べられるかについて

前項の「むせ・食べこぼし」と同様にオーラルフレイルの人の調査では「かたいものが食べにくくなった」割合は37%ほどであり、今回の91%という結果は目を見張る数値である。

やはり8020達成者は自身の歯でしっかり何でも噛み美味しく食べられているので、お口の機能は高く保たれオーラルフレイルとは縁遠いことが伺える結果となった。

好きな食べ物



好きな食べ物について

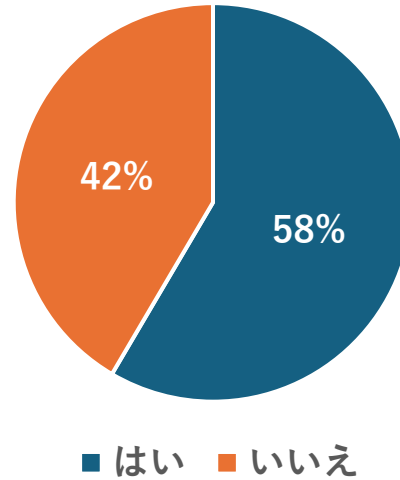
8020達成者の好きな食べ物は何だろう？と関心度が高い項目だが、

「魚」「肉」「果物」「野菜」が上位となりバランスの良い食事を好んで摂っていることがわかる結果となった。

「なんでも好き」という回答も、好き嫌いなく何でも美味しく食べていることがわかる結果となっている。

ちょこっとブレイク①

甘いものはよく食べますか？



甘いものの摂取について

高齢で自身の歯が多く残っている方はあまり甘いものが好きではないのかもしれない！？とこの項目を入れましたが…

結果は意外にもみなさん甘いものをよく食べているとのこと！

気になる「お手入れ」については次章にて♪

ちょこっとブレイク② ～オーラルフレイルについて～



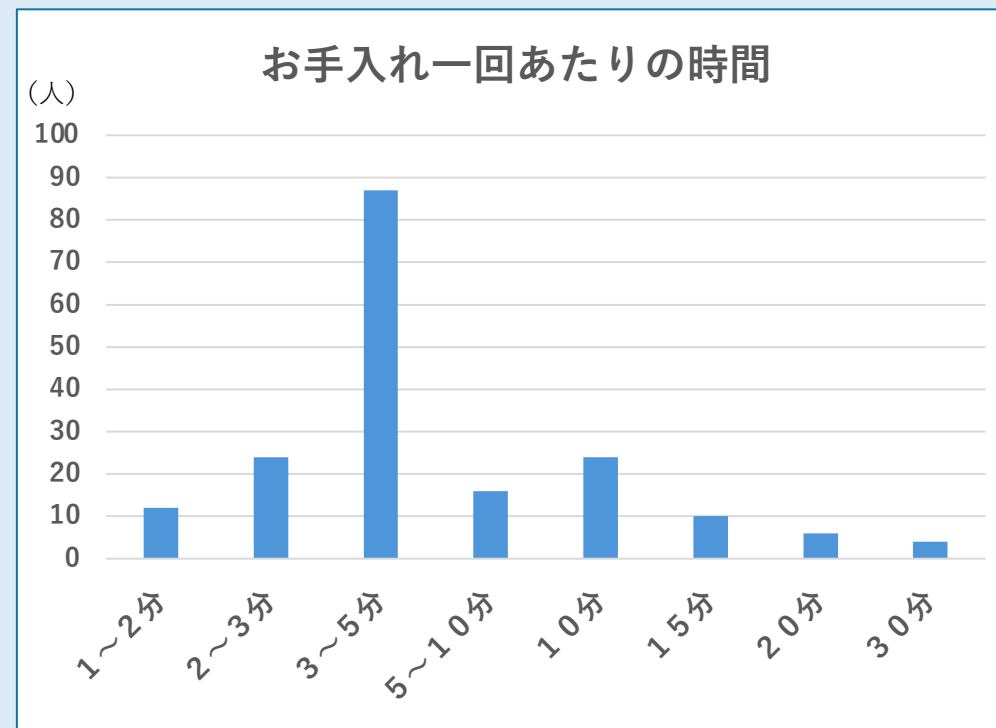
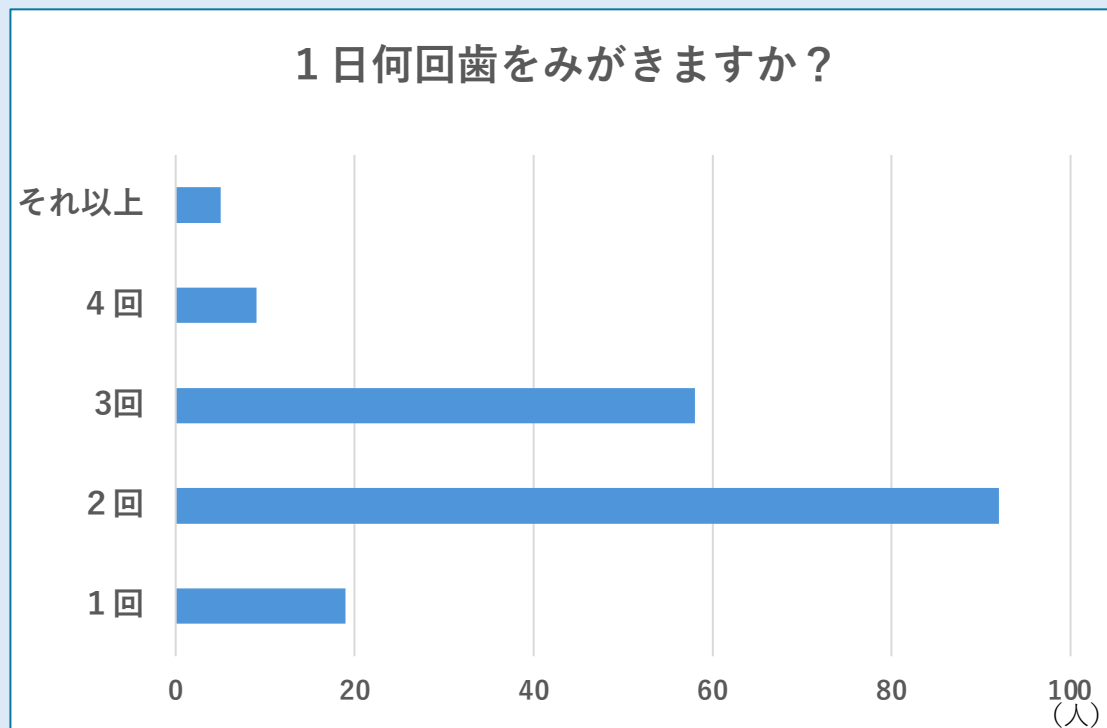
近年、少しずつ認知度が上がっている「オーラルフレイル」ですが
お口の機能の些細な衰えのことを指し

- ・かたい食べものが噛めない
- ・むせる・食べこぼす
- ・お口が渇く・ニオイが気になる
- ・自分の歯が少ない
- ・滑舌が悪い

以上5つの項目に2個以上当てはまるとオーラルフレイルに該当します。

もし該当している場合はお近くの歯科医院までお気軽にご相談ください！

8020達成者のお手入れについて

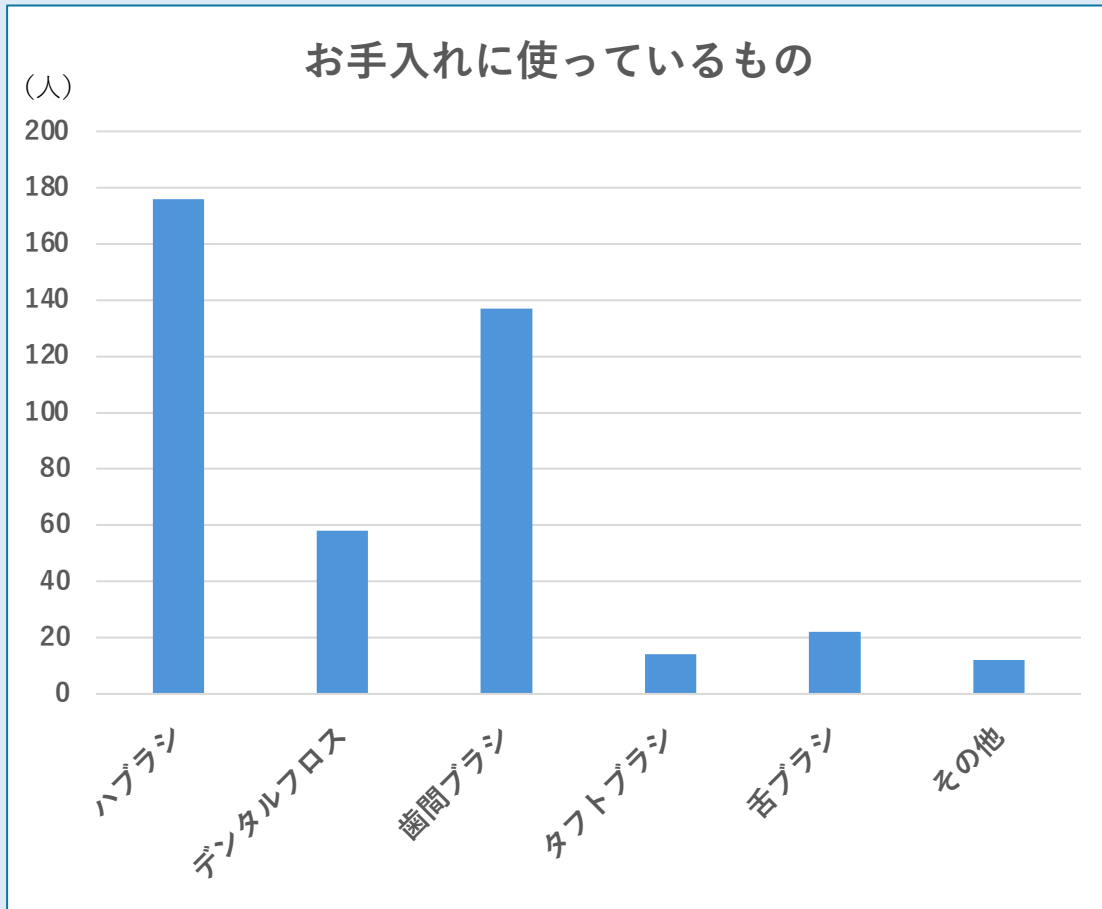


セルフケアについて

1日に2回みがくという回答が最多。ついで3回、1回、4回。5回みがくという回答も少数あった。

1回のお手入れにかかる時間は最多は3~5分であったが、1日1回みがくと答えた人は1回あたりにかける時間が5分以上である傾向があった。

3回以上みがくと答えた人はそれに比べて時間が短めな傾向もあり、じっくり集中してケアするタイプとこまめに短時間でケアするタイプに分かれることが伺い知れた。

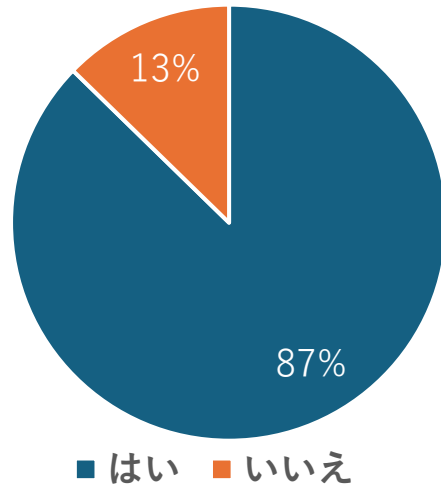


お手入れに使っているものについて

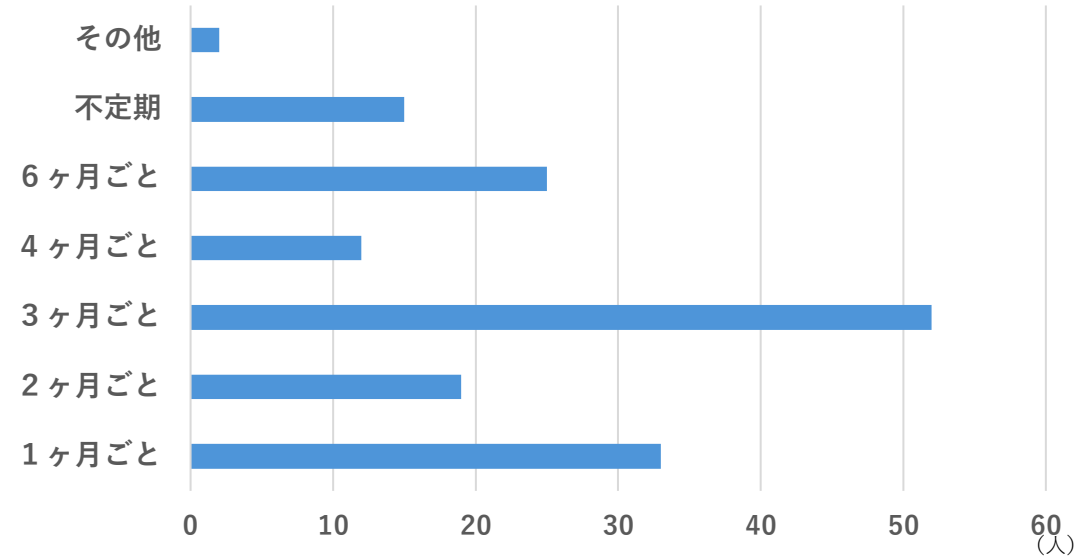
最多はハブラシ、歯間ブラシがついで多く、デンタルフロス、舌ブラシ、タフトブラシも使われているという結果になった。

これだけの歯間清掃用具を使い分けているということは、かかりつけ歯科医や衛生士による指導がしっかりされていること、また、それを自身のために継続使用していることが8020達成の秘訣となっているのではないかと考察できる。

定期的にクリーニングを受けていますか？



通院の頻度



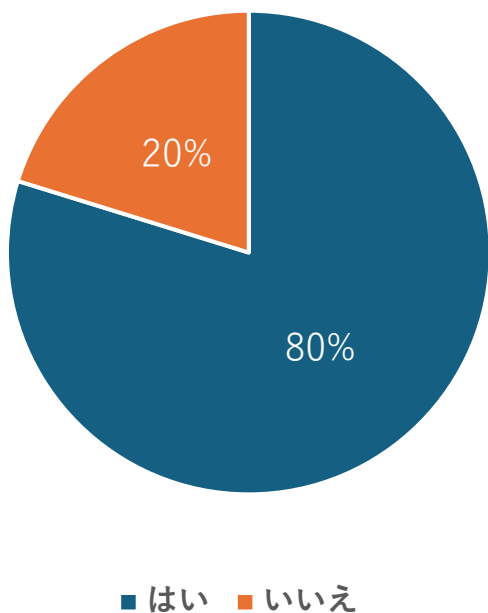
定期的な受診について

定期的にクリーニングを受けている割合は約9割となり、そのうち多くの8020達成者が1から3ヶ月ごとに通院していることが明らかとなった。

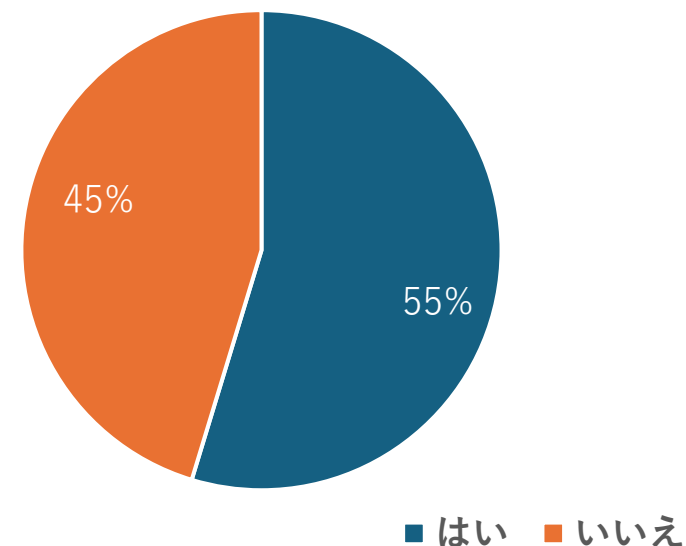
今回のアンケートは歯科医院に受診している方が対象であるので（訪問診療は含まない）定期的に歯科に通える自立度や、サポートする環境が整っていることも推察される。

8020を目指すならば、やはり若いうちからの定期的な歯科受診が必須条件となってくると考えられる。

過去に詰め物や被せ物などの歯科治療
を多く受けたか？



これまでに歯周病と
診断されたことがありますか？

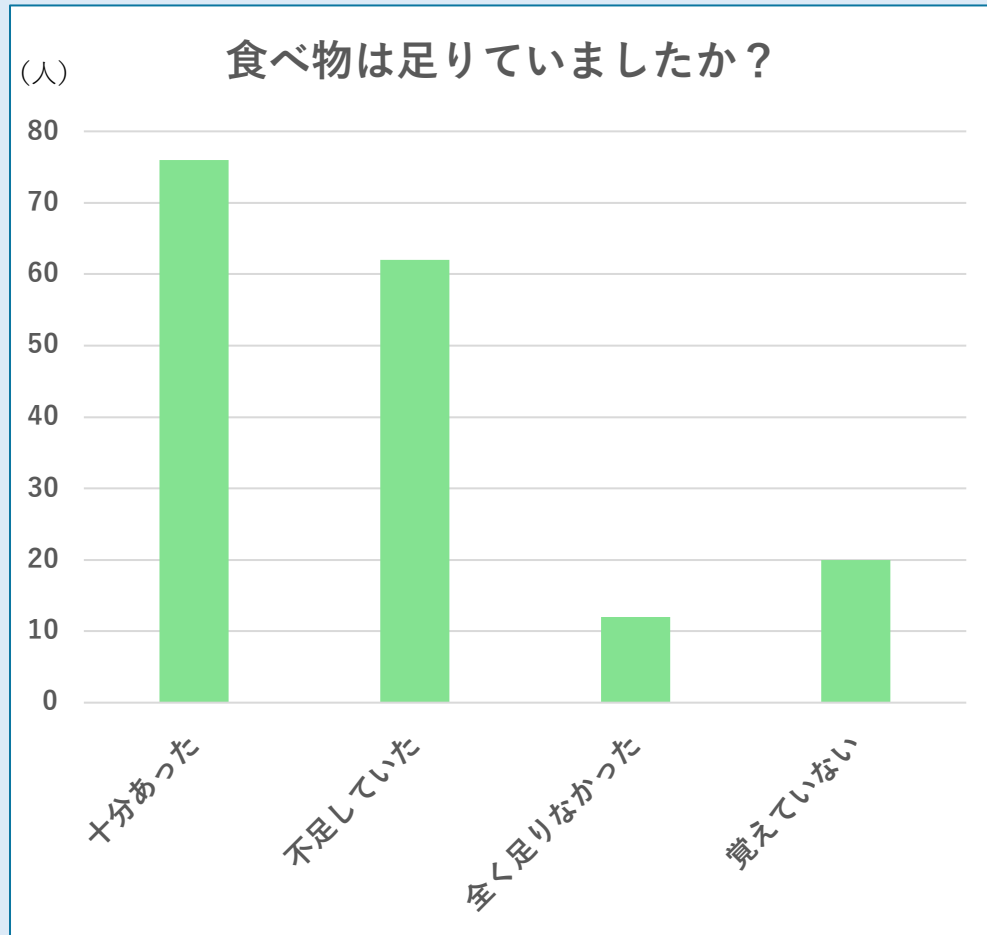


過去に受けた歯科治療について

歯を失う原因の**第一位は歯周病**、**第二位はむし歯**であり、8020達成者は過去に歯周病やむし歯と診断され、治療を受けてきたのかどうかを聞き取った項目である。
むし歯治療による詰め物や被せ物の経験は8割と比較的多かったが、歯周病に関しては診断されたとの回答は5割強となり、歯周病予防が8020達成に大きく影響していることが推察される。

8020達成者の幼少期について

令和7年で日本は戦後80周年となりました。現在80歳を迎える方の場合、ちょうど出生時期と終戦が重なります。80歳以上の方は幼い頃～小中学生の頃、日本は戦争の真っ只中であったことを踏まえ幼少期についての質問項目を設けました。



十分にあったという回答では

- ・農家だったため自給自足していた
- ・子供だったから足りていたのだと思う
- ・家がお店をやっていたため不自由なかった

不足していたという回答では

- ・サツマイモ、粟、ひえ、麦などを食べていた
- ・肉はなかった（魚はあった）
- ・不足していたが親が工夫してくれた

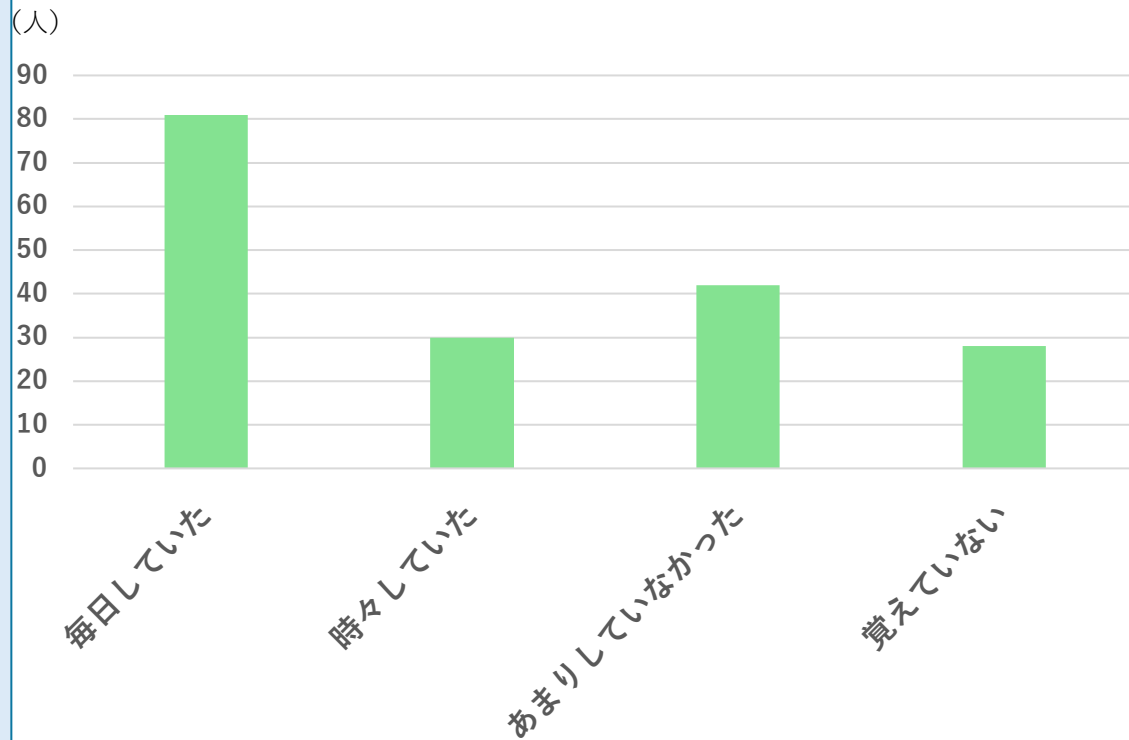
全く足りなかったという回答では

- ・戦争になった途端食糧が消えた
- ・今の若い世代には想像できないと思う

などの記載があり

現在の食糧事情がいかに恵まれているかを考える必要があると気付かされた。

毎日歯みがきしてましたか？

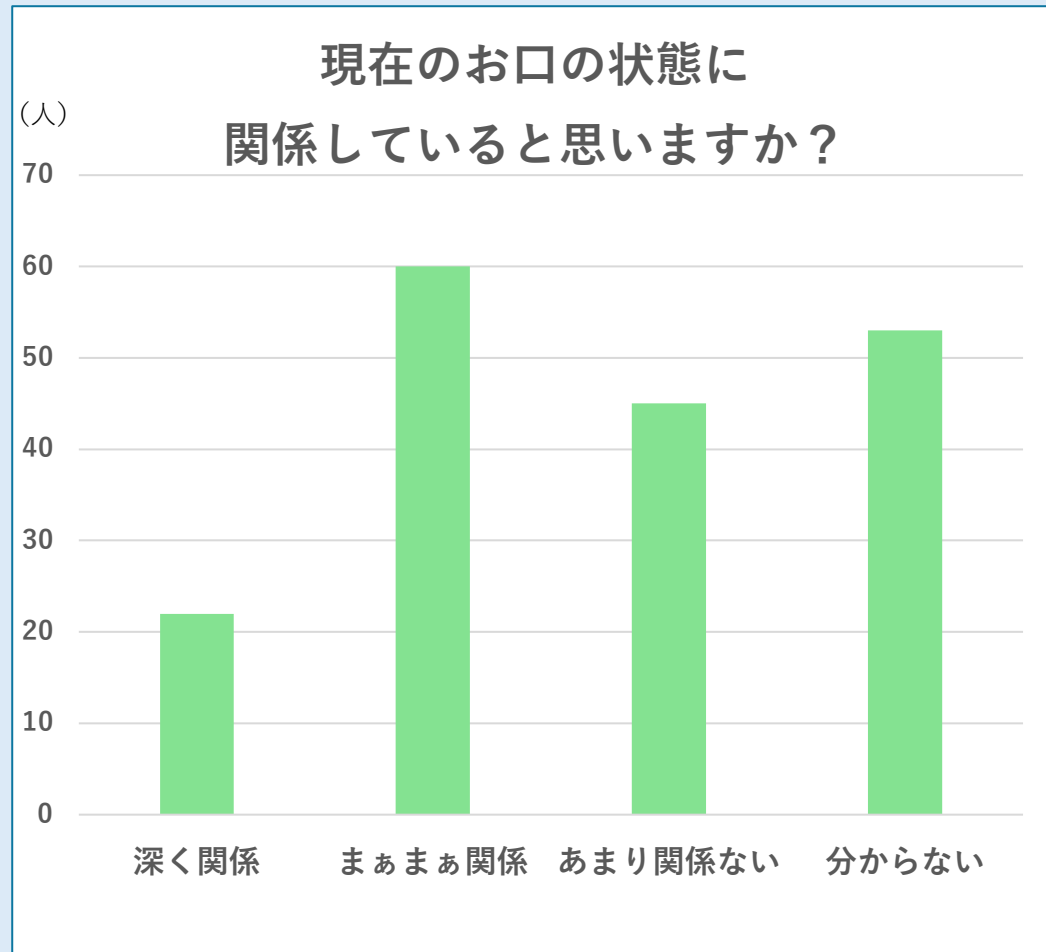


幼少期、歯みがきをする習慣があったかを聞いた項目だが、当時を振り返っての記載には

- ・朝一回だけ磨いていた
- ・まずい粉の歯磨き粉で磨いていた
- ・塩を指につけてこすっていた
- ・ハブラシがそもそもなかった
- ・中学生頃から真面目にみがき出した
- ・小学校に歯みがきをしましょうと宣伝がきた

などがあり

今とは歯みがきもだいぶ違うスタイルであったことがわかる結果となった。



幼少期のお口の状態が現在の状態にどれくらい関係しているかを聞いた項目だが「まあまあ関係している」が最多となった。

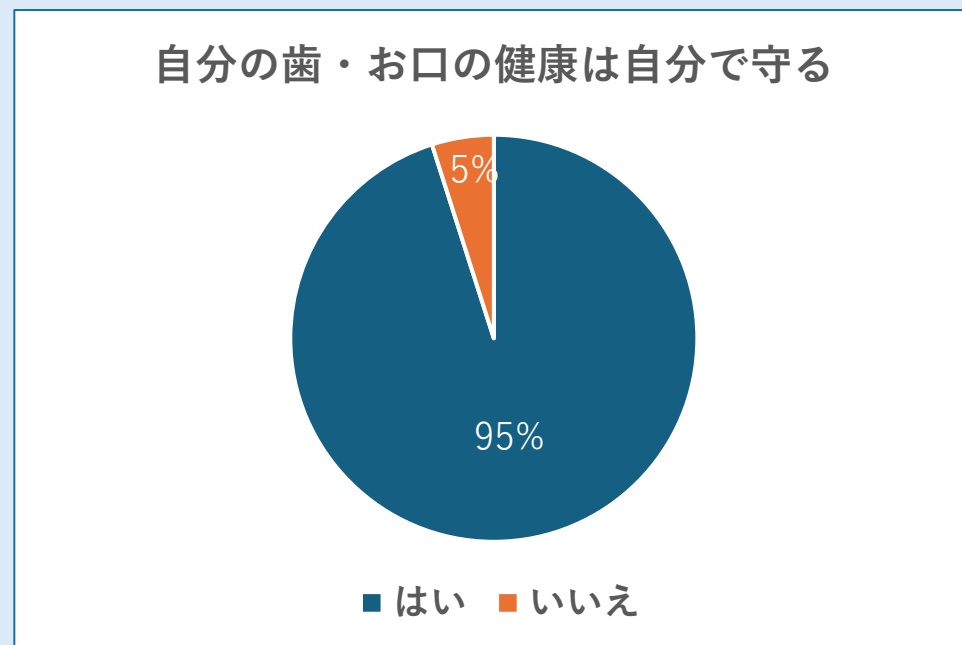
その理由として

- ・小さい頃はむし歯はなかった
- ・親が気にかけてくれていた
- ・親も歯が丈夫だったので遺伝だと思う
- ・甘いものがなかったから歯が悪くならなかった
- ・おやつに煮干しやスルメを食べていた

などの記載があった。

食べ物やお手入れに制約がある中、幼少期にも比較的トラブル知らずで過ごしていたことが伺える結果であった。

8020達成者の歯やお口に対する意識



「自分の歯・お口の健康は自分で守る」意識がどれくらいであるかを調査した結果、95%が「自分で守る」と回答した。「いいえ」と回答した5%では「かかりつけ歯科医・衛生士さんが守ってくれている」との記述が多くあった。

定期的なクリーニングを9割近くの方が受けているという結果からも、かかりつけをうまく活用しながらセルフケアも怠ることなく、「自分の歯・お口の健康は自分で守る」という意識を高く持っていることが8020達成に深く関係しているとわかる結果であった。

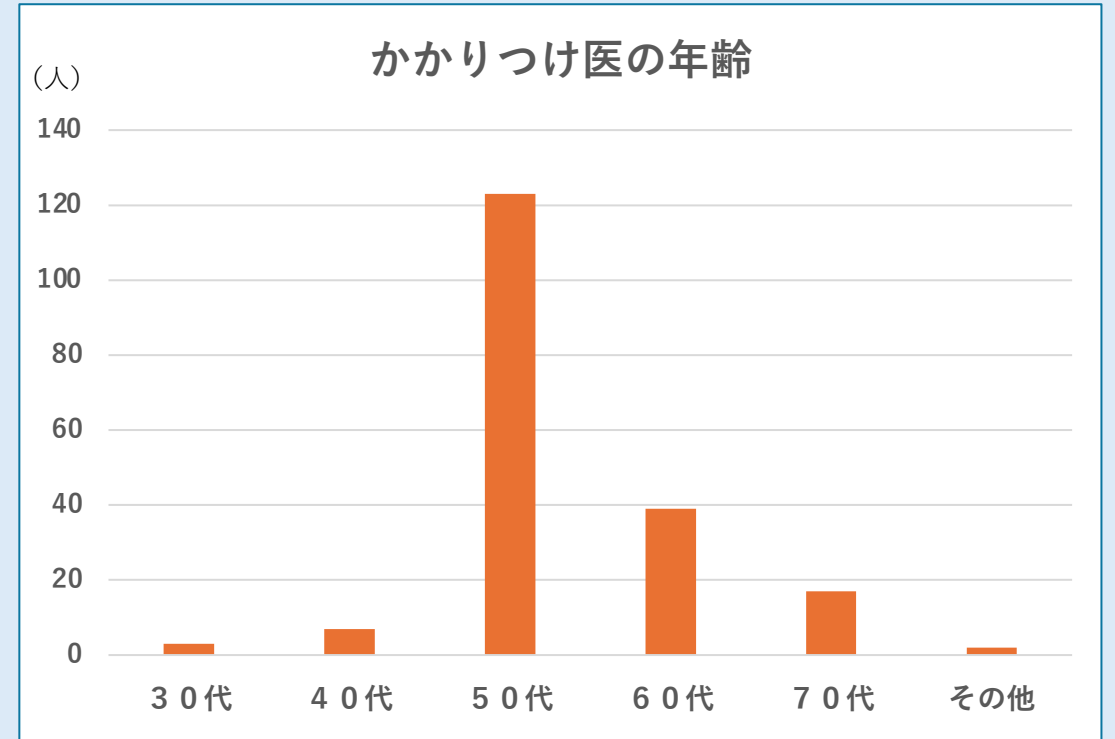
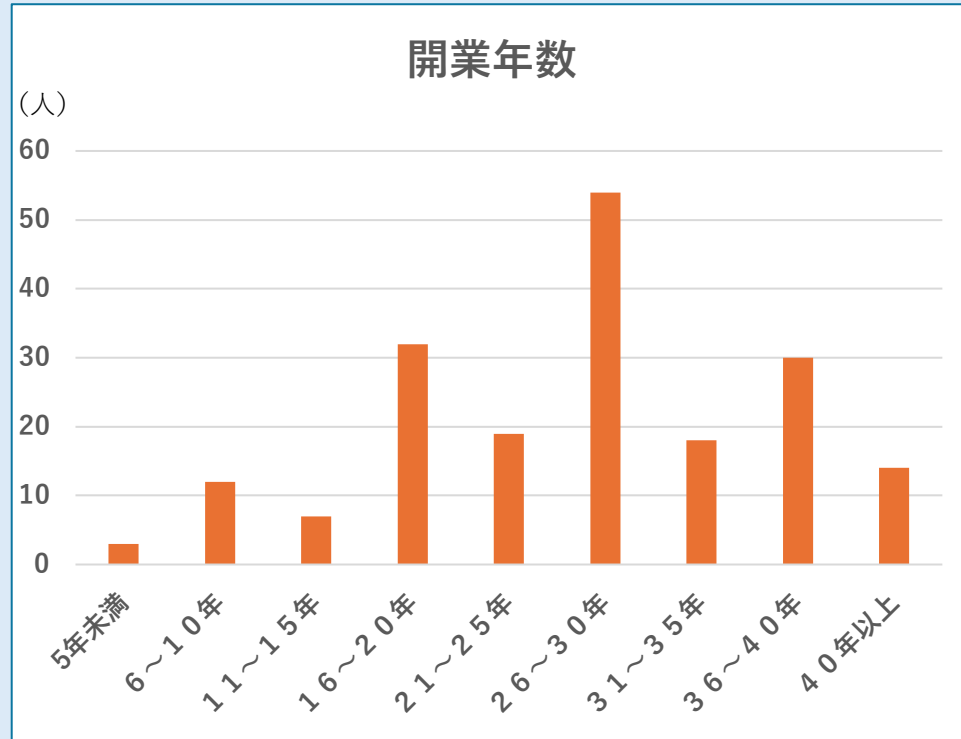
ズバリ、8020達成の理由は？

上から多い順に

- ・ 定期的な通院
- ・ 毎日の食生活
- ・ ハブラシを頑張っている
- ・ 真面目に健康について考えてきたから
- ・ 歯科医師や衛生士のアドバイスや指導のおかげ
- ・ 親のおかげ
- ・ わからない、偶然
- ・ よく噛むようにしている
- ・ カルシウムをよく摂っている
- ・ 過去にむし歯や歯周病と診断され意識が変わったから
- ・ 20、30代はむし歯知らずだった
- ・ 痛みや違和感を放置しない

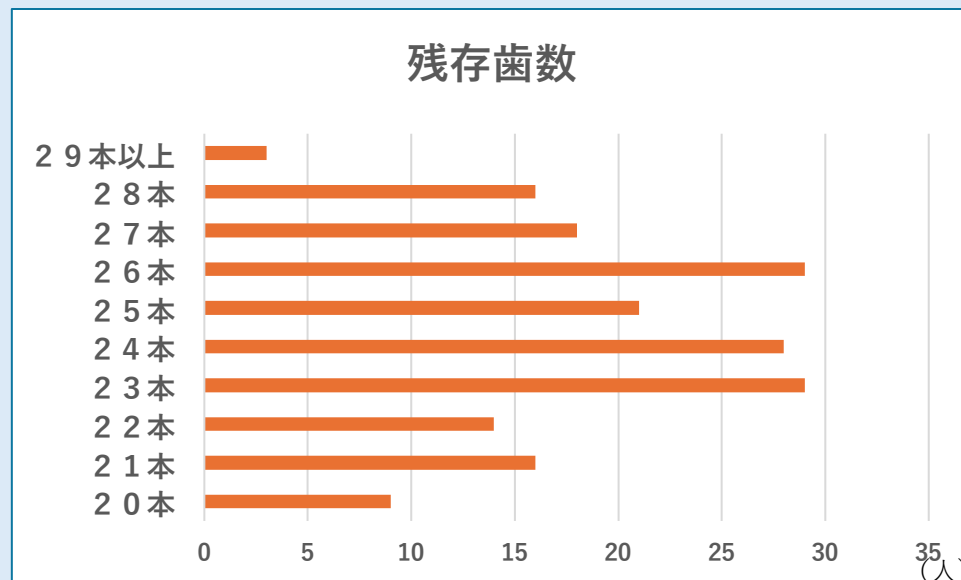
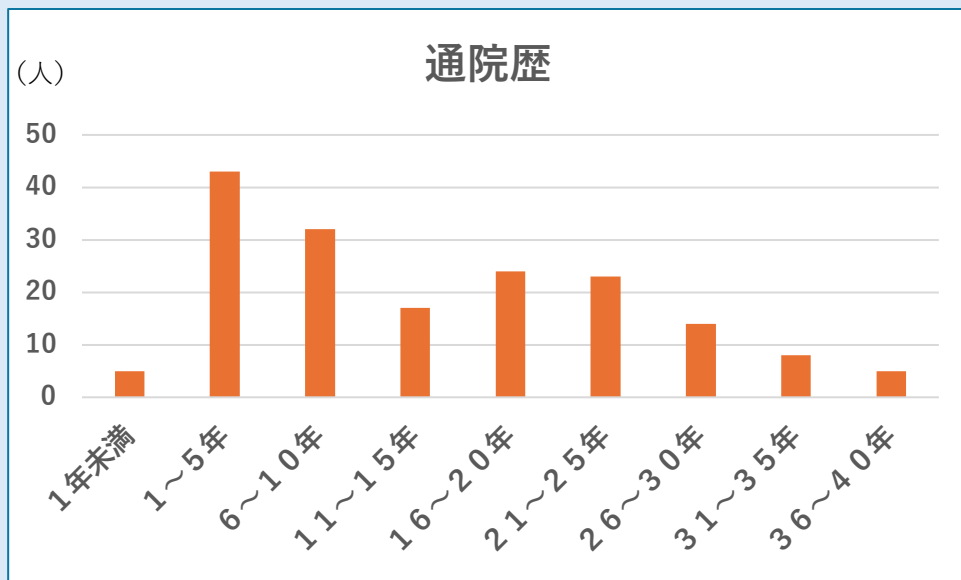
との見解が示された。

かかりつけ歯科医アンケートから見てきたもの



8020達成者が通う、会員診療所の歯科医師に対し、診療所の基本情報や達成者のお口の状態をより詳しく把握できるようなアンケートを実施した。

かかりつけ歯科医の開業年数はばらつきはあるものの26～30年やそれ以上も多く、さらに年齢は50代が一番多く、ついで60代、70代となりこれは歯科医師会会員の年齢分布とも重なる結果となった。



8020達成者の通院歴について

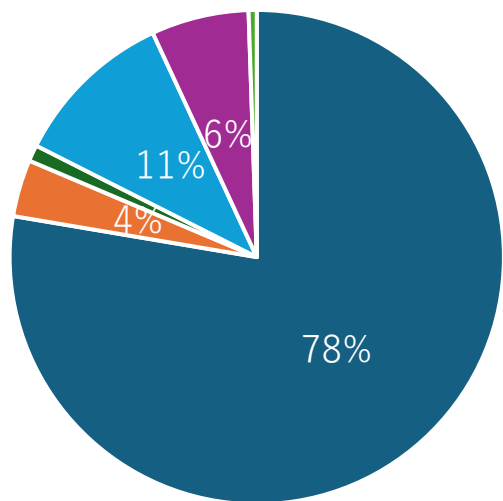
若い頃から長きにわたり同じかかりつけに通っているという結果になるかと思っていたが、意外にも通院歴が10年以内である割合が高かった。

従来のかかりつけ歯科医も達成者と同じように年を重ね、閉院などにより新しいかかりつけに通い出したケースが一定数あると考察できる。

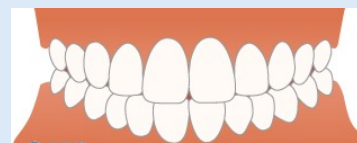
残存歯数=残っている歯の本数について

親知らずを除き、28本が永久歯の基本的な本数であるが、8020達成者の75%が23本以上自分の歯が残っているという結果になった。

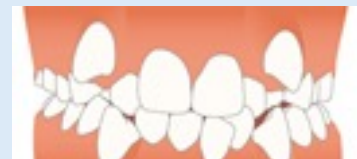
歯並び・咬合について



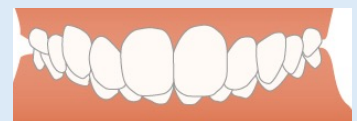
■ 正常咬合 ■ 上顎前突 ■ 下顎前突 ■ 叢生 ■ 過蓋咬合 ■ 開咬



正常咬合



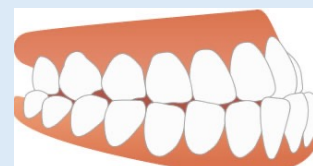
叢生



過蓋咬合



上顎前突



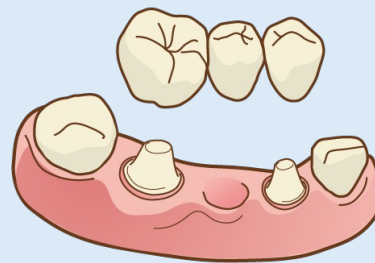
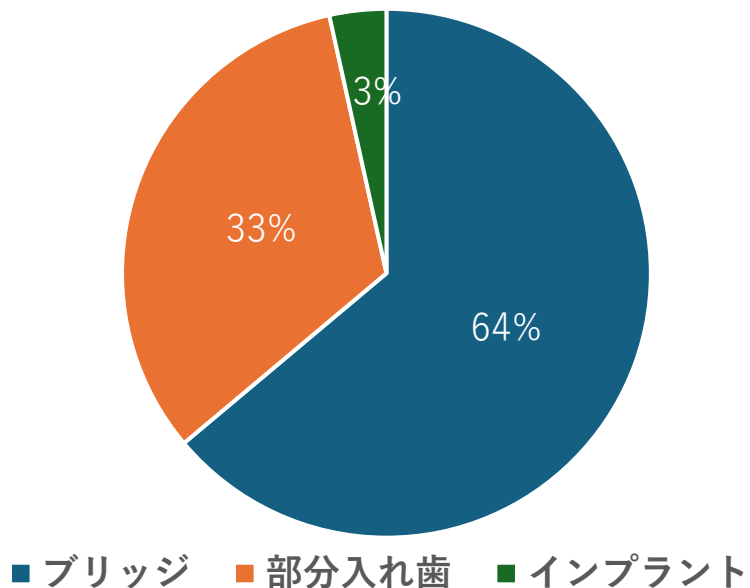
下顎前突

8020達成者がどのような歯並び・噛み合わせをしているか

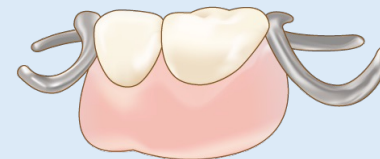
正常咬合が78%、次いで、歯並びが少しガタガタしている叢生（そうせい）が11%、噛み合わせが深い過蓋咬合（かがいこうごう）が6%、上顎が前に出ている噛み合わせである上顎前突（じょうがくぜんつつ）が4%となった。

噛み合わせや歯並びに特に異常がない正常咬合が最多であったのは、そのお手入れのしやすさからも合点がいく結果であり、歯並びがガタガタしている叢生が多いのは、年齢を重ねたことでそもそもは正常咬合であったが、だんだん歯が動いてきてしまった結果とも考えられる。また、正常咬合や上顎前突に比べ、下顎前突（受け口）がほぼいなかったことは学術的にも非常に興味深い結果となった。

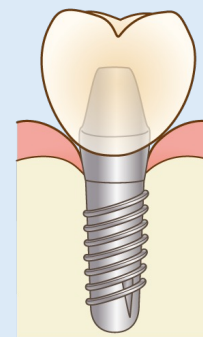
欠損部への補綴



ブリッジ



部分入れ歯



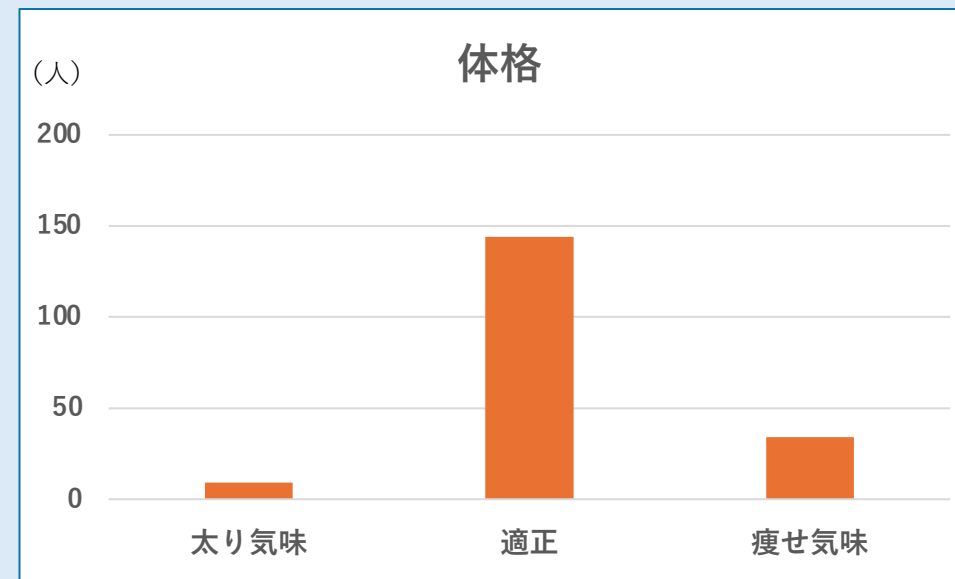
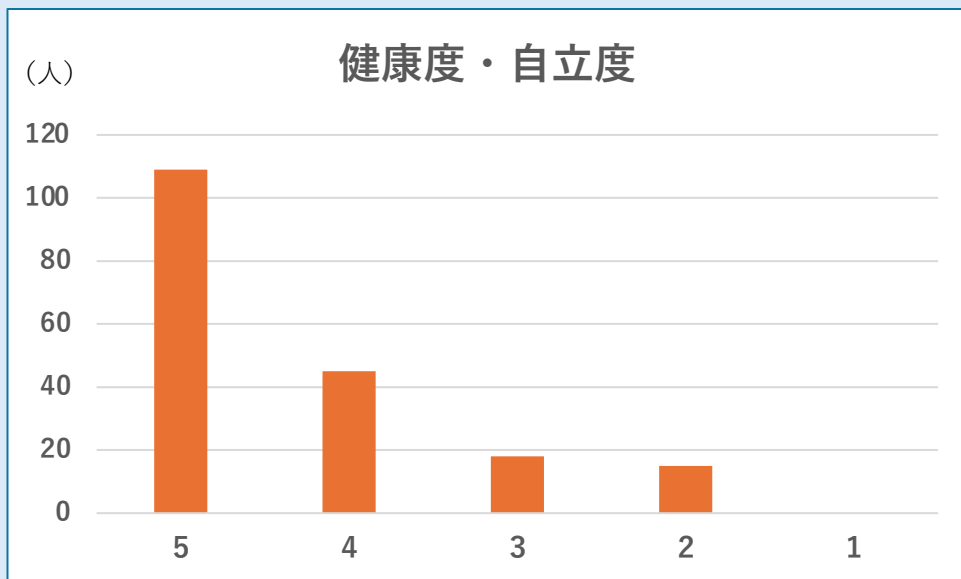
インプラント

欠損部への補綴＝歯を失ってしまった部分に対して、どのような治療をしているか

8020達成者なので、失ってしまった歯の本数は基本的には8本以内であるが歯を失った箇所や本数によって様々な治療の選択肢がある。

かかりつけ歯科医にどのような治療がされているかアンケートを行なった結果ブリッジによる被せ治療が64%、部分入れ歯による治療が33%、残りがインプラントを用いた治療であった。

それぞれの治療には長所短所があるが、かかりつけ歯科医は個々にとって最適な治療法を提案し、行っていると考察できる。



かかりつけ歯科医から見た達成者

健康度・自立度と体格について客観的に見たとき、どうであるかを問いた項目であり健康度・自立度については高い方から5段階評価で評価してもらった。

結果は5段階評価の5が最多となり、1はいなかった。また、体格についても適正であるとの回答が一番多く、太り気味はごく少数であった。

8020達成者はただ単純に自身の歯が多く残っているのではなく、健康度や自立度が高く、体格も健康的であるという結果となった。

これは全ての健康はお口から始まること、つまり、しっかり食事をとり、楽しくおしゃべりし、笑って元気に過ごすことが健康長寿につながっていることをはっきりと示しているとも言えるだろう。

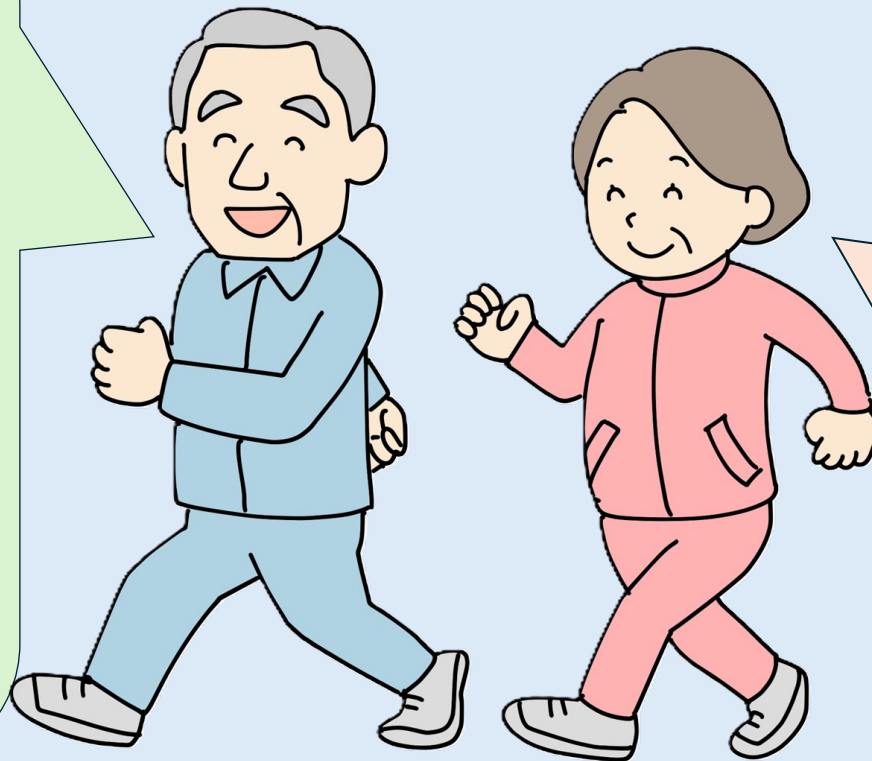
今回のアンケートから描く8020達成者像

私は高血圧やちょっとした体の不調もありますが、自分が健康だと感じています。

自分の歯があるおかげで毎日美味しくご飯が食べられ、体も元気です。

歯のお手入れは定期検診でアドバイスされたことを真面目に聞いて、歯ブラシや歯間ブラシを使って1日2回、3～5分くらい取り組んでいます。

小さい頃から歯は悪くなかったと思いますが、8020が達成できて嬉しいです！



私は自分が今、健康だと感じています。健康のため毎日、散歩を欠かさず、趣味も楽しんでいます！

歯医者さんへは3ヶ月に一度、定期検診に行っています。

食事は1日3回、魚や肉、野菜を中心に果物も食べてバランスに気をつけています。でも実は甘いものも好き！

皆さんも自分の歯で生涯にわたって美味しく食事をし、会話を楽しみ
素敵な笑顔で毎日はずらつと元気に長生きを目指しましょう！

おわりに

■ なぜ8020を達成するといいいのか？

コラムを読んでもくださった皆さんはすでにお気づきかもしれませんが、ただ歯が多く残っていればいいわけではなく、健康な歯が20本以上あることに意味があります。

■ 80歳を過ぎても健康な状態の歯が20本以上あると何が可能になるのか？

自分の歯で美味しくご飯を食べることができ、結果として身体の健康も守られます。身体の健康と心の健康は深く関係しているので、楽しく人とおしゃべりをしたり、趣味に打ち込んだり、毎日を健やかに送ることが可能になります。

全ての健康はお口からはじまると言っても過言ではありません
生涯を通じて自分の口から食事をとる、好きなものを美味しく食べる

その先に健康長寿が実現します

「歯・お口の健康は自分で守る！」

その実現・サポートのために私たちはいつでも診療所で皆さんの来院をお待ちしています！