

# スーパースマイル

2016年（平成28年）春号（vol.85）くしま矯正歯科通信

545-0011 大阪市阿倍野区昭和町1-21-22 徳山ビル4F

TEL 06-6628-8148 FAX 06-6627-0878

[info@kushima-ortho.com](mailto:info@kushima-ortho.com)

<http://www.kushima-ortho.com>



## 8020達成は良い咬みあわせから

“8020”という言葉は御存じでしょうか。“80歳で20本自分の歯があればたいいの食べ物はきちんと咀嚼できる。咀嚼能力は全身の健康と関連するのでQOLの向上につながる”という事です。下の写真の方は82歳の男性です。すごくお元気でしっかりしておられます。すべての歯がありますし歯並びも良く虫歯などありません。



“このような8020を達成している方々は皆さん、受け口や出歯などの骨格の問題がない普通の顔で、また乱杭歯なども無く、咬みあわせが良い人がほとんどだった”という研究があります。言い換えれば歯並びが悪いと虫歯や歯周病になりやすく、ひいては将来歯が徐々に無くなっていく傾向があるという事です。

数年間の矯正治療を受けることは大変なことです。決して見た目の為だけではないことを、ご理解いただければありがたいです。