

在80歲保有20顆真牙

如何

避免成爲「無齒」之徒的牙齒保健之道

生活健康系列



國際中文版獨家授權



新庄立明 / 著
劉素梅 / 譯

「8020」護齒運動

是使中高齡者到80歲時至少保有20顆牙齒
以攝取充足的營養、維持健康的生活



SHY MAU BOOKS

齒のある人も、入れ歯の人も
これでなくせる齒の悩み

Copyright © 1991, Fumiaki Shinshiyo
Chinese language copyright © 1995,
SHY MAU PUBLISHING COMPANY
All rights reserved.

如何在80歲保有20顆真牙

編著／新庄文明

譯者／劉素梅

編輯／黃素妮、羅煥耿、賴如雅、莊素韻

美編／陳麗真

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄、

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三一〇八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九五年一月

二刷／

定價／一五〇元

※版權所有・翻印必究

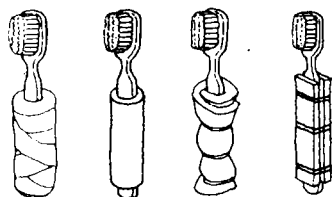
・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN



近年來人口急速高齡化，爲了防止中高齡者因牙齒喪失無法維持豐富的飲食生活，牙齒保健成爲當前重要的課題。本書的主旨即爲——推廣牙齒保健的觀念，以迎接高齡社會的到來。

文中對牙齒疾病的預防與治療、刷牙的正確方式與牙刷的選購、牙齒疾病與成人病的關係、老年人的牙齒保健工作等，均有詳盡的說明。期能讓每個人對牙齒保健工作有正確的瞭解，並且身體力行「80 20」護齒運動，擁有一口潔白健康的牙齒到老。





新庄文明

- 1948年：生於兵庫縣南光町
- 1977年：大阪大學齒學部畢業、取得牙科醫師證書
- 1982年：擔任大阪大學助教（醫學部採用公衆衛生學教室）
- 1988年：大阪大學醫學部講師（公衆衛生學教室）
- 現在：擔任日本公衆衛生學會評議員、日本老年齒科醫學會理事，兵庫縣佐用郡齒科醫學會理事、兵庫縣南光町齒科保健中心特約人員
- 著作：《市町村的保健事業》（日本公衆衛生協會）、《好牙齒營造健康的生活》（G C 齒科工業）等。



國際中文版獨家授權

如何在80歲 保有20顆真牙

新庄文明 / 著
劉素梅 / 譯

推薦序言

如多數讀者所知，近年來國人急速高齡化。六十五歲以上的老人，約佔全體人口的百分之十一，到了二〇二五年，將增加到百分之二十五左右。也就是說，全體人口每四人就有一人是老年人。

因此，爲了維持社會的活力，如何增進健康便成爲當前最重要的課題。

此外，近來一般人對健康的關心程度日益提高。爲了防止中高年時期，因牙齒喪失無法維持豐富的飲食生活，牙齒保健亦成爲人人最關注的問題。

爲了推展牙齒保健的觀念，日本厚生省（衛生署）舉辦了一系列的推廣活動。從電視宣傳到牙齒保健講座，爲了增進國人的牙齒健康，日本厚生省可說是不遺餘力的進行宣導工作。目前正致力推行「八〇二〇」運動，希望國人到八十歲時仍保有二十顆以上健康的牙齒。本書對此運動的意義及方法，於後有詳盡的說明。

本書最主要的宗旨爲——「推廣牙齒保健的觀念，以迎接高齡社會的到來」。視老年人掉牙齒爲理所當然，此一錯誤但普遍的觀念，可說是推廣牙齒保健工作

最大的阻礙。本書從社會文化、疫學等各方面，詳細分析關於牙齒保健的種種，希望透過淺顯易懂的詞句，讓各位讀者對牙齒保健工作，有正確、詳實的了解。更希望各位讀者能力行本書所述的方法，做好牙齒保健的工作，每個人都擁有一口潔白健康的牙齒到老。

厚生省健康政策局齒科衛生科長 宮武光吉

目錄

【在讀本書之前】

您是否有「年老時牙齒會掉落」的觀念？.....15

• 「年老」無齒」的覺悟／17

• 絕非跨大其詞！牙齒能使用四百年之久！／18

• 千金不換的「享受美食之樂」／20

• 無論真牙、假牙都要好好照顧／21

第一部

「八〇二〇」運動

——擁有健康的牙齒才能享受美好的銀髮生涯——

23

第一章

至少要有二十顆牙齒……

25

• 何謂「八〇二〇」／27

• 老後的健康與牙齒的狀態成正比／28

• 進食能力的界限——「二十顆牙齒」／32

• 牙齒脫落的人老得比較快？——青壯年也要注意／35

第二章

牙齒不到二十顆的人請不要放棄……

41

• 即使多一顆牙齒也好／43

• 只要運用得法，假牙的功能也不差／44

• 假牙改善癱瘓及褥瘡的實例／46

• 高齡期「攝食能力」的預期目標／49

由副食開始／促進食欲因應身體的需求

第三章

住院者的咀嚼能力格外重要／享受飲食的樂趣

有良好的咀嚼能力才能過正常的飲食生活

• 用心保養牙齒的人永遠年輕／54

不好好照顧牙齒，疾病將悄悄降臨——牙齒是健康的指標………57

• 充分咀嚼可遠離癌症——「吃得快、死得早」／59

• 防止腦中風、骨折、癱瘓的飲食生活——牙齒肩負一日能攝取三十種以上食品的責任／63

• 經常活動手脚可預防老人癡呆症／65

• 預防各種成人病的關鍵為飲食生活——第一步則是牙齒的健康／68

• 能享受飲食樂趣的人看起來比較年輕／71

• 牙齒疾病是習慣病的始祖／73

第二部 保持進食能力歷久不衰的方法……………75

第四章 有齒、無齒的分別……………77

- 養成良好習慣是長保牙齒健康的不二法門——從齒科健診的結果得知／79

- 齒垢要特別注意！——齲齒及牙周病的共同原因／82

- 牙齒疾病猶如破壞環境的公害——早日採取因應措施，可節省時間及金錢／84

- 善用牙科，牙齒終身受用／88

- 牙齒的拔除文化及殘留文化——生在日本是一種福氣／89

第五章 牙齒的自我健康管理……………93

- 正確的刷牙方法／95

晚上刷牙的習慣尤其重要

- 容易受牙病侵襲、成人特有的「危險領域」／97

- 何謂「津輕海峽冬景色」型的齲齒
- 因應個人差異，選擇合適的刷牙方式／101
- 清除齒間殘垢是潔牙的首要重點
- 齒齦發炎、膿漏的人，齒袋要清潔乾淨
- 治療過的牙齒？／確認刷牙的效果
- 選擇優良的牙刷——潔牙的第一步／105
- 清潔健康牙齒的齒縫／清潔發炎的齒齦及齒袋
- 天然毛製成的牙刷比較好？／自己動手做理想的牙刷
- 「八〇二〇」牙刷
- 何時該換牙刷？——牙刷用得愈久，牙齒的壽命愈短／110
- 刷牙有必要用牙膏嗎？／111
- 「過猶不及」？／113
- 牙刷輔助用品的效果／115
- 刷牙以外應注意的自我健康管理／117
- (1) 身體的健康管理要注意

(2) 食品的攝取方式要注意

(3) 沒有任何藥可預防齲齒及牙周病——省思刷牙的意義

第六章

和牙醫保持良好的關係——聽從專家的建議……

123

• 刷牙的效果有限——隨著年齡的增長，專業的牙齒保健愈形重要／126

• 各年齡層善用牙醫的方法／129

四十歲以前／四十～六十歲／六十歲以後

謹記「亡羊補牢，為時已晚」的教訓

• 專業照顧的價值所在／132

• 出現下述情況時，應立即向牙醫報到①——齲齒的早期發現／134

• 出現下述情況時，應立即向牙醫報到②——牙周病也能自我檢查／136

• 釐清錯誤的概念，建立正確的觀念——避免陷入惡性循環中／138

第七章

喪齒者的「進食能力」恢復之戰——善用假牙之道……

141

• 即使牙齒已失也不放棄／143

• 「烹調」是消化的一部分——文明與料理的功過／143

• 假牙不是人類的專利／144

第三部

需人看護的老人的口腔保健之道

157

- 年輕十歲是假牙的魔力之一／145
- 裝假牙一段時間之後就會慢慢適應——不要輕言放棄／147
- 裝假牙前先做好心理準備／148
- 正確的假牙使用原則——假牙要經常使用／150
- 每吃必刷——保持假牙的清潔／151
- 假牙不合時／153
- 注意！不潔的假牙害處多／154

第八章

正視老年人的牙齒問題

小細節、大關鍵

159

- 口腔衛生對老年人的重要性／161
- 凡事應儘可能靠自己的力量／164
- 不需使用牙膏／166
- 完全不能自己做的情況／167

第九章

- 照顧牙齒不得馬虎——以預防可怕的口腔念珠球菌症／168
- 夜晚睡前應將假牙取下／169
- 保持口腔衛生，擁有美好的晚年／170
- 在家老人的牙齒的專業照顧……………171

第十章

末章

- 癱瘓者的牙齒保健工作／174
- 「想吃什麼就吃什麼」——訪問診療改變了生活方式／177
- 出診齒科治療從此增加／180
- 施行上急需突破的問題／182
- 「癱瘓」文化——獨特的癱瘓文化……………185
- 「癱瘓」醫療的功過／187
- 「小環境問題」的大警告——斷絕惡性循環……………191
- 會造成他人不便的疾病日漸增加／193
- 改變壞習慣的契機／194
- 不可輕忽牙齒疾病／196

• 牙病是身體的危險信號／	197
• 你的身體是地球的縮影／	197
維護牙齒及身體健康的十項守則	200
後記	205