

# 本康歯科ニュース

「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院をめざして！！



新年あけましておめでとうございます 本年もよろしく願いいたします

## 8020達成率が61.5%に

令和6年歯科疾患実態調査の結果が発表され、8020達成者は61.6%となり、2年前の前回調査時より9.9ポイント増加。

1人平均現在歯数を年齢階級別でみると、60～64歳で27.7本、65～69歳で23.4本、70～74歳で21.3本、75～79歳で19.5本、80～84歳で19.1本、85歳以上で14.5本となった。

喪失歯を有する者の割合は、15歳以上30歳未満までは1%に満たないが、年齢階級が上がるにつれ高くなり、75歳以上85歳未満で約90%、85歳以上で96%。

関連して、補綴物の装着者は、65歳以上で半数を上回った。80歳未満ではブリッジが最も高く、部分床義歯装着者は全部床義歯装着者と比較して、いずれの年齢階級でも高い。インプラント装着者の割合は、75歳以上80歳未満が7.6%と最も高かった。

また、歯肉出血を有する者の割合は、年次推移に置いて65歳以上で概ね増加し、80～84歳で50.3%。4ミリ以上の歯周ポケットを持つ者の割合も同様で、80～84歳で61.6%となった。男女別にみると、どちらも女性に比べて男性が10ポイント前後高い。

さらに、過去1年間に歯科検診（健診）を受診した人の割合は63.8%で、男性60.6%、女性66.5%。年齢別にみて最も低かったのは20～24歳の男性で36.4%だった。

少しづつですが、口腔環境が良くなってきています。今年も頑張っていきましょう。

フライパン1つで完成！

お手軽

“ワンパン”  
レシピ

《材料（2人分）》

たら……………2切れ(140g)  
にんじん……………50g  
れんこん……………50g  
小ねぎ……………適量  
塩……………少々  
片栗粉……………大さじ1  
ごま油……………大さじ1  
a 酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1  
酢……………大さじ1  
濃口しょうゆ……………大さじ1

## 白身魚の甘酢炒め

栄養価  
(1人分)

■エネルギー／200kcal ■塩分／2.1g  
■たんぱく質／11.0g

### 作り方

- 1 たらは、塩をふって10分ほどおき、水気をふきとって片栗粉をまぶす。 にんじんとれんこんは、約5mm幅の輪切りまたは半月切りにする。 小ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひいて中火にかけ、たらを入れて両面に軽く焦げ目がつくまで焼き、一旦皿に取り出しておく。
- 3 2のフライパンににんじんとれんこんを加えて炒め、火が通ったら 2と a を加え、汁が全体に行き渡るように混ぜ、汁気がなくなったら皿に盛り、小ねぎを散らす。



ワンポイント

たらは身が崩れやすい魚なので、焼いたら一度取り出し、味を絡めるときに合わせるのがおすすめです。 もし、たらを取り出さずに作りたいときは、先に野菜を炒めて8割ほど火が通ったら野菜を端に寄せ、たらを焼いて、最後に混ぜてください。