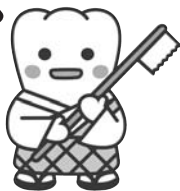


# 11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会 PR キャラクター  
「よ坊さん」

## 80歳で20本以上の歯を残そう

歯と口腔は全身の健康と深いつながりがあります。そこで、80歳になっても自分の歯を20本以上、健康な状態で残そうと「8020運動」を推進。高齢になっても自分の歯で食事を楽しみ、元気に過ごせるようにしようと呼びかけています。歯を失う原因の90%以上は虫歯と歯周病です。食事はよくかんでから飲み込むこと。食後、特に夕食後寝る前にはていねいに歯を磨くよう心掛けてください。虫歯や歯周病は痛みがなく進行する場合があります。少なくとも年に2回はかかりつけの歯科医の健診を受け、歯と歯ぐきのクリーニングを受けるようお勧めしています。宮城県医師会では毎月8日に、宮城・仙台口腔保健センターで、歯と口の健康相談を行っていますのでご利用ください。

社団法人宮城県歯科医師会会長

細谷 仁憲



日本歯科医師会と宮城県歯科医師会は  
歯科医療を通じて  
充実した生活をサポートします。

日本歯科医師会

<http://www.jda.or.jp/>

宮城県歯科医師会

<http://www.miyashi.or.jp/>