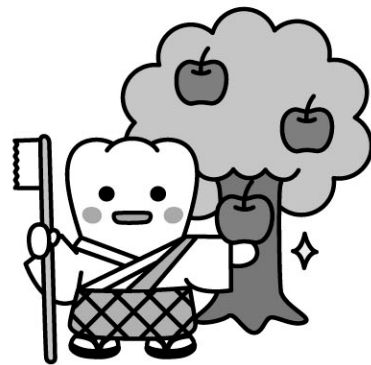


# 11月8日は いい歯の日



「ご当地よ坊さん」(青森県)

はちまるにいまる

## 8020運動 を实践しよう

8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

少なくとも20本以上の歯があれば、年齢を問わず食物を噛み砕くことができ、おいしく食べられます。子どものころからの正しいデンタルケアと青年期の予防が大切です。

## いい歯の日 イベント情報

### 健康あおもり21 8020健康社会フォーラム(県民公開講座)

一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るための「口腔の養生法」

日時 平成22年11月7日(日)10時～12時(本日開催!)

場所 弘前歯科医師会館(弘前市城東四丁目5-7)

お問い合わせ TEL017-777-4870(青森県歯科医師会)

### 三戸郡歯科医師会歯科・健康フォーラム in 南部

「地域で守る食と健<sup>けん</sup>口<sup>こう</sup>～食をみなおし 健康な お口～」

日時 平成22年11月13日(土)10時30分～16時50分

場所 楽楽ホール(南部町立町民ホール)

お問い合わせ TEL0179-32-4567(乗上歯科医院)

## 8020健康社会を目指して

県民の皆さまが寝たきりや認知症にならず、健康で長生きする「健康長寿社会」を実現していくことが青森県歯科医師会の使命であると考えています。私たちは「8020健康社会宣言」を行いました。病気や介護、将来の生活などに対する皆さまの不安に、かかりつけの歯科医が謙虚に耳を傾け、地域で医療に携わる方々と連携しながら、県民の皆さまを守っていく決意を表明しました。

健康で長生きするため、「食べる」「飲み込む」「話をする」という口腔機能は大切なものです。高齢者の方々にとって怖い病気の一つに肺炎があります。インフルエンザから発症するケースとともに、食べ物を飲み込む嚥下(えんげ)機能の低下が原因となる「誤嚥性肺炎」を防がなければなりません。嚥下機能の低下を早期に発見することが大切です。かかりつけの歯科医院で簡単な方法によって検査、診断ができます。気になることがございましたら、お気軽に相談してください。

青森県歯科医師会会長

山口 勝弘

歯科医療は「生きる力を支える生活の医療」です。

日本歯科医師会 <http://www.jda.or.jp/>

青森県歯科医師会 <http://www.aomori-da.org/>