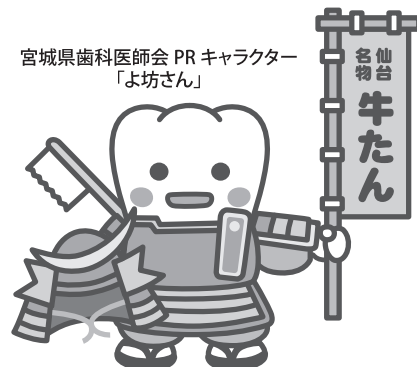


11月8日は いい歯の日

宮城県歯科医師会 PR キャラクター
「よ坊さん」



はちまるにいまる

8020運動 を実践しよう

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本の歯があれば、年齢を問わず食物をかみくだくことができ、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。

よくかんで健康保ち、明るい生活を

よくかんで食べることは、唾液(だえき)の分泌や脳をはじめ全身の血流を良くし、若さの維持と脳や全身の健康につながります。食事の際は一口30回以上かむことを目標にしてください。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」を推進しています。歯を失う原因の9割は虫歯と歯周病です。虫歯や歯周病は痛みがないまま進行する場合があります。また、近年は歯周病の低年齢化がみられます。食後、特に夕食後は丁寧に歯を磨くよう心掛けてください。少なくとも年2回は歯科医の健診を受け、歯と歯茎のクリーニングを受けるようにお勧めしています。高齢になっても自分の歯で食事を楽しみ元気に過ごすためにも、口の健康を保つことが大切です。また、歯が抜けてしまった所には義歯などを入れて、食事ができるようにしておくことが大切です。

社団法人宮城県歯科医師会 会長
細谷 仁憲



毎月8日は歯の健康相談日

- 場 所：宮城・仙台口腔保健センター
(宮城県歯科医師会館1階)
- 対象者：地域住民一般
- ◆ 電話での相談も受け付けます。

相談
無料

電話相談 **022-222-5960** 毎月8日
13:00~16:00

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/>

宮城県歯科医師会 <http://www.miyashi.or.jp/>