

11月8日はいい歯の日

青森県歯科医師会特別番組(本日放映!!)

「口の中からわかることできること～8020健康社会に向けて～」

日時 平成23年11月5日(土)9時30分～(15分間)

放送局 青森放送(RAB)

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23年11月6日(日)10時～12時(明日開催!)

場所 八戸市総合福祉会館(八戸市根城8-8-155)

お問い合わせ TEL017-777-4870(青森県歯科医師会館)

平成23年度上十三地域歯科フォーラム

「いつでもおいしく食べるために」

日時 平成23年11月19日(土)13時～17時30分

場所 三沢市国際交流教育センター

お問い合わせ TEL0176-21-5185(上十三支部会事務局)



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本以上の歯があれば、年齢を問わず食物を噛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。

「8020健康社会を目指して」

歯の健康は、おいしく、楽しく食事をして、健康的な生活を維持・向上する上できわめて重要です。口や歯を清潔に保つことは生活機能を維持するために大切なことです。特に高齢者や寝たきりの皆様の場合には、介護予防あるいは肺炎予防にも効果があります。

8020達成者(80歳で自分の歯を20本以上有している者)の増加や子どものむし歯の減少等、県民の歯の健康状態は着実に改善しています。しかし、8020非達成者の高齢者の多くは、食べて、かんで、飲み込むという口腔の機能が低下しています。

さらに誤嚥(食物が気管に流れる)による窒息死亡総数における高齢者の占める割合は年々増加しており、食べることにはリスクが伴

青森県歯科医師会会長 山口 勝弘

うことをよく認識することが必要です。安全においしく食べる3つのポイントは、健康な口、安全な食物の形態、適切な食べ方であり、この3つを組み合わせると生活機能全体を高めることが大事です。

青森県歯科医師会は「8020健康社会」を宣言致しました。県民の皆様の健康寿命(寝たきりや認知症にならずに自立した生活ができる)を可能な限り、平均寿命に近づけ、生きていく意義、特に生活の質(QOL)の向上と人間としての尊厳を守ることを配慮した事業を展開して参ります。



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/>