

# 11月8日は いい歯の日



高知県歯の健康キャラクター  
©やなせたかし / 高知県

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かみくだくことができ、おいしく食べられます。子ども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。

特別  
番組

## 「歯の健康を考えよう」

～健康長寿は健口づくりから～

12/3(土)17:00～17:30

テレビ高知で放送

お問い合わせ/テレビ高知編成営業局営業推進部  
TEL(088)880-1110



## 生涯を通じた 健口づくりをお手伝い

高知県歯科医師会会長 織田 英正

歯・口の健康(健口)は、健康の源です。この傾向は、高齢者においても顕著で、8020達成者では、そうでない方に比べて、健康で自立度も高く、活動的に人生を楽しんでいる方が多いようです。健口づくりは、幸せづくり。健口は、健やかな人生には欠かせないものなのです。この度、寝たきりなどの理由で歯科医院への通院が困難な方のために、在宅訪問歯科診療に関する相談窓口が開設されました。高知県歯科医師会では、このような事業を通じて、全ての高知県民の皆さまが、一生健やかに暮らせるよう、生涯を通じた健口づくりのお手伝いをしています。

## 在宅訪問歯科診療のお知らせ

ご自宅や施設での訪問歯科診療をご希望の方は、下記までご連絡ください。

高知県歯科医師会 在宅歯科連携室

☎ 088-875-8020

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/>

高知県歯科医師会<http://www.kochi8020.com>