

# 11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会  
PRキャラクター  
ご当地「よ坊さん」  
長野県版

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。

## イベント情報

### 歯っぴーながの8020推進県民大会

11月17日(木) 13:00~16:30 長野市「サンパルテ山王」

- 講演「口腔の健康は全身の健康へ～噛むことは長寿への誘い、子どもの頃からしっかり噛んで長生きしよう」  
講師 花田信弘(鶴見大学歯学部探索歯学講座教授)ほか
- 表彰式(よい歯のコンクール、歯科保健文化賞)

お問い合わせ/長野県歯科医師会 TEL.(026)227-5711



## 全身の健康は8020から

長野県歯科医師会 会長 滝澤 隆

「11月8日いい歯の日」にあたりまして、あいさつ申し上げます。

長野県歯科医師会は、県民の皆さまの歯とお口の健康を守るために歯科保健推進活動に取り組んでおります。

長野県は日本でもトップの健康長寿県であります。特に昨年10月に長野県歯科保健推進条例が施行され、県民の皆さまとともに歯科保健推進計画を策定しています。“8020”は、目標というよりも人生の一通過点と考えていただいた方が全身の健康にとって意味があります。少しでも多くの歯を保って、健康寿命を延ばしていくのが8020運動の真の目標です。白くて健康的な歯で長野県のおいしいリングを丸かじりしてください。

## 休日当番医のおしらせ

休日当番医とは、日曜・祝日や年末年始などの休日に当番制で緊急歯科診療を行うものです。実施している歯科医院、受付時間など、詳しくは長野県歯科医師会の歯科医院検索ページをご覧ください。

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/>

長野県歯科医師会 <http://naganokenshi.or.jp/>