

11月8日はいい歯の日

はちまるにまる

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。

定期的に受診し健康な生活を 長崎県歯科医師会会長 許斐 義彦

皆さんが歯科医院を受診するのはどんな時ですか？ 歯や歯肉が痛くなった時が多くないでしょうか。実は、痛みなどがなくても、定期的に歯科医院を受診し、チェックや専門的な清掃を受けている人は、高齢になっても十分な咀嚼（そしゃく）機能が維持され、健康な生活ができているということがわかっています。むし歯や歯周病は、ある程度進行しないと痛みなどの症状が現れにくいという特徴があり、定期的なチェックと、早めの対処が必要な病気です。長崎県歯科医師会では、ライフステージに応じたさまざまな健

診事業（妊産婦健診、学校歯科健診、節目健診、事業所健診など）を行っています。この機会に、しばらく歯科医院を受診されていない方も、健診事業を利用してお口のチェックを受けてみませんか？ 歯科医師会はお口の健康を通じて生涯豊かな生活を送っていただくためのライフサポーターとして「生きる力を支える歯科医療」に努めています。



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/> 長崎県歯科医師会 <http://www.nda.or.jp/>

