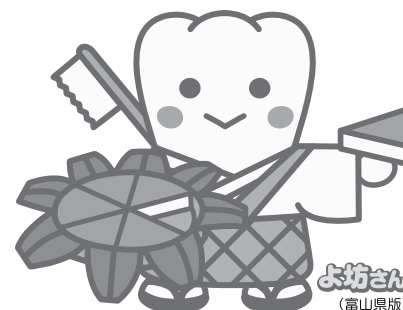


# 11月8日は いい歯の日



## 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定期健診が大切です。

20本以上歯があれば、20本ない人よりは認知症、糖尿病や心疾患も少なく、歯科以外の医療費も安くなっています。

### 「いい歯カムカムすこやか大賞」

富山県歯科医師会では、富山県と共催で、11月8日の「いい歯の日」にちなんで、自己推薦や富山県内の歯科医院から推薦を受けた県内在住の80歳以上で20本以上歯の残っているいい歯の方々を毎年表彰しています。お問い合わせは、富山県歯科医師会までどうぞ。TEL076-432-4466

**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/> 富山県歯科医師会 <http://www.tda8020.com>