

# 11月8日はいい歯の日

はち まる に い まる

## 8020運動を 実践しよう!!

8020運動とは、80歳まで歯を20本以上維持することを目的とした取り組みです。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていいます。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

ご当地よ防さん 北海道

※よ防さんは、日本歯科医師会PRキャラクターです。



## 「北海道歯・口腔の健康づくり 8020推進週間」です

11月8日から11月14日まで「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」です。

この週間は、「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」(平成21年6月施行)に基づいて行われており、8020運動について、道民の皆さまが日頃から理解と意識を高めている中で、さらに一層歯・口腔の健康づくりに取り組んでいただく期間としています。

### 日ごろから次のことに取り組むよう心掛けましょう。

- フッ素うがいやフッ素入り歯磨き剤でのむし歯予防をしましょう。
- 歯間ブラシやフロスを使って歯周病予防をしましょう。
- 定期的に歯科医療機関で歯科健診を受けましょう。

## フッ素でブクブク むし歯ゼロ!!

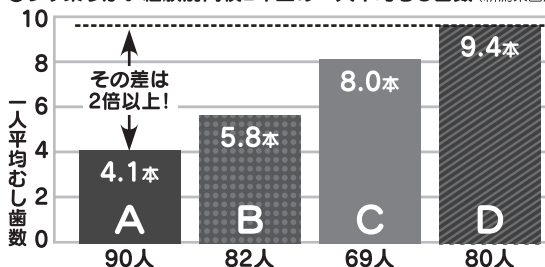
フッ素の  
効果

- 歯を丈夫にしてくれる
- むし歯菌の活動を抑える
- 初期のむし歯を修復してくれる

フッ素うがいは安全で効果的なむし歯予防法です

## 4歳から11年間のフッ素でのうがい経験者は未経験者比べて むし歯の発生が半分です。

●フッ素うがい経験別高校2年生の一人平均むし歯数(新潟県西蒲原郡)



出典:小林 他. 口腔衛生学会雑誌 43, P192-199, 1993より引用(一部改変)

- A群 保育所・幼稚園の年中組(満4歳)から開始し、小・中学校を通じて11年間の経験
- B群 小学校を中心に6~9年の経験
- C群 保育所・幼稚園または中学校を中心に経験(大半は1~2年)
- D群 経験なし

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/>

北海道歯科医師会 <http://www.doushi.net/>

