

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。



ご当地よ坊さん 静岡県

SBSテレビ番組「Soleいいね!」

11月8日 9:55~10:50のうちの5分程度

「今日はいい歯の日」特集

SBSテレビ番組「イブニングeye」

番組内特集予定

SBSテレビCM

11月8日まで いい歯の日のPR

8020推進・静岡県大会 in 浜松

講演 日本アンチエイジング歯科学会理事

宝田恭子さん

「相手と自分を大切にできる笑顔レッスン」

平成25年1月24日(木) 13:00

アクトシティ浜松中ホール(入場無料)

静岡県歯科医師会対外広報誌

smile(スマイル) vol.12

8日から県内会員歯科医院で配布!

噛む力は生きる力。口の中から健康に

浜松市の博物館に、縄文時代の男性の骨が展示されています。その歯を見ると、親知らずがしっかりすり減っています。昔の人は硬いものをよく噛んで食べていたという証拠です。一方、最近では親知らずが生えない人がいるように、食材が軟らかくなり、噛む動作が少なくなっています。

よく噛むと食物が歯や歯肉をマッサージして、口の中がきれいになります。また免疫力が高まり、腸が活性化して、栄養を十分に取込むことができます。一方、よく噛まないで唾液が減少し、口やのどの中に細菌が付きやすくなります。さらに嚥下力が落ち、誤嚥の原因にもなり

静岡県歯科医師会会長 飯嶋 理

ますし、栄養もうまく取り込めなくなりま
す。こうしてみると、この噛むという日常
的に当たり前の動作は、健康に生きる上で、非
常に大切なことだと分かります。

しっかりと噛むためには、何よりも健康
な歯が必要です。そのために、私たちは「8020運動」を推進していま
す。歯科医院は痛くなったら行くところではなく、歯の健康を守るため
の拠点という意識を持っていただき、かかりつけ歯科医ならぬ8020
推進診療所を訪れ、口の中から健康になっていただきたいと思います。



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/>

静岡県歯科医師会 <http://www.s8020.or.jp/>