

# 11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会 PR キャラクター  
「よ坊さん」

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か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。



## スポーツや食事を通して 歯から健康づくり。

岐阜県歯科医師会会長 高木 幹正

先月行われた、ぎふ清流国体。岐阜県歯科医師会ではアスリートをはじめ、スポーツを楽しむ人々の歯科サポートとして「岐阜県スポーツ・健康づくり歯学協議会」を通して国体に参加。さらに日本歯科医師会・日本歯科医学会・日本体育協会とともに現場からスポーツデンティストの育成にも取り組んでいます。また、11月11日の「歯と健康の県民フォーラム」では、「美味しく食べて健康長寿」をテーマに、料理評論家の山本益博さんの講演を開催。食べる＝咀嚼することで五感を刺激し、コミュニケーション豊かな生活を維持しましょう。ぜひご参加ください。

## 第20回 歯と健康の県民フォーラム

美味しく食べて健康長寿 ～生きることは食べること～

日時 **11月11日(日)** 14:00～16:30

会場 **岐阜県歯科医師会館**

岐阜市加納城南通り1-18 tel 058-274-6116

- 講演 / 「美味しいものを食べるより、ものを美味しく食べたい」  
(料理評論家) 山本益博さん

先着418名様  
ご来場の方に  
素敵なプレゼント進呈!

入場  
無料

生涯にわたって健康で質の高い生活を確保するために  
歯・口腔の健康づくりを推進します。

はち まる にい まる

## 8020運動推進週間

平成24年 **11/4(日)～10(土)**

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/>

岐阜県歯科医師会 <http://www.gifukenshi.or.jp/ippan/>

