

# 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。



**本日!** 歯っぴーながの  
8020推進  
県民大会

—よい歯でよくかみ よいからだ—

11月8日(金) 13:00 ~ 16:00  
長野市「ホテル国際 21」

日本歯科医師会 PR キャラクター  
「ご当地よ坊さん長野県」

お問い合わせ／長野県歯科医師会  
TEL. (026) 227-5711

## 食べる楽しみをいつまでも

「11月8日いい歯の日」を迎えるにあたり、ごあいさつ  
申し上げます。

長野県は平均寿命が男女ともに全国一位となりました  
が、それを契機に「健康長寿」世界一を目指すことを  
信州保健医療総合計画に掲げています。

皆さんはかかりつけの歯医者さんがありますか。かか  
りつけの歯医者さんがある方はない方と比較して、平均  
寿命が長いというデータがあります。お口の中をケアし

長野県歯科医師会会長 春日 司郎

てしっかりと食べることが健康長  
寿に結びつきます。ご病気や高齢  
のために食べること、飲み込むこ  
とが不自由な方のサポートも行っ  
ていきます。どうぞ相談くださ

い。健康な歯をむし歯からも歯周病からも守り、食べる  
楽しみをいつまでも保ちたい、それが私たち長野県歯科  
医師会の願いです。



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/> 長野県歯科医師会 <http://www.naganokenshi.or.jp/>

