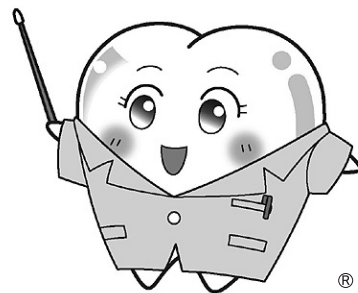


# 11月8日は いい歯の日



愛媛県歯科医師会イメージキャラクター  
「はぴかちゃん」

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。

- ・ 毎食後、歯を磨く習慣を身につけよう
- ・ 適正なブラッシングを行い、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯ぐきの手入れをしよう
- ・ むし歯予防にフッ素洗口剤やフッ化物配合歯磨き剤を使用しよう
- ・ 定期的に歯科健診を受けよう
- ・ 間食を減らし、「よくかむ」食習慣を身につけよう

## いい歯の日 イベント情報

第10回はぴかちゃん歯いく大賞表彰式

8020達成者・図画・ポスター・啓発標語表彰

○11月10日(日) 13:30～15:30

○いよてつ高島屋 8階スカイドーム

お問い合わせ／愛媛県歯科医師会 TEL.(089)933-4371

## 11月は「歯と口腔の健康づくり月間」です



### 生活を支える歯科医療

一般社団法人  
愛媛県歯科医師会会長 清水 恵太

最近がんの治療の前に、歯科医院で口腔ケアが行われていることをご存知でしょうか。これは四国がんセンターと愛媛県歯科医師会が協力して、より良いがん治療のために行っているものです。がん治療前に口腔ケアを行うことで、手術に伴う全身麻酔や人工呼吸器関連の肺炎を少なくしたり、口の周りのがん(頭頸部がん、食道がんなど)の手術後の傷の治りを良くしたり、誤嚥(えん)性肺炎を予防したりすることが期待されています。愛媛県歯科医師会では今後も口腔の機能が生涯にわたって維持できるよう支援していきたいと考えております。

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/>

愛媛県歯科医師会 <http://www.ehimedada.or.jp/>