

# 11月8日は いい歯の日



高知県歯の健康キャラクター  
©やなせたかし / 高知県

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。

特別  
番組

## 「歯の健康を考えよう」

～食べる・走る・笑う～

11/30(土) 15:30～16:00

テレビ高知で放送

お問い合わせ/テレビ高知編成営業局営業推進部  
TEL(088)880-1110



## 歯・口の健康は 健康長寿の源です

高知県歯科医師会会長 織田 英正

歯・口の健康を保つことは健康長寿の秘訣です。自分の健康な歯やきちんと適合した義歯を使って、よく噛んで食事をしている高齢者においては、そうでない場合に比べて、健康で自立度も高く、活動的に人生を楽しんでいる方が多いようです。

高知県歯科医師会では、寝たきりなどの理由で歯科医院への通院が困難な方のために「在宅歯科連携室」を開設しています。私どもでは、このような事業を通じて、全ての高知県民の皆様が、一生健やかに暮らせるよう、生涯を通じた歯・口の健康づくりのお手伝いをしています。

## 在宅訪問歯科診療のお知らせ

ご自宅や施設での訪問歯科診療をご希望の方は、  
下記までご連絡ください。

高知県歯科医師会 在宅歯科連携室

☎ (088) 875-8020

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/>

高知県歯科医師会 <http://www.kochi8020.com>