

# 11月8日は いい歯の日



沖縄県歯科医師会PRキャラクター  
「ご当地よ坊さん」

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。

## いい歯の日 イベント情報

### 歯りきり元気 いい歯の日

平成25年11月4日(月) 午前10時～午後3時

(サンエー経塚シティ1階中央コート)

お問い合わせ／沖縄県歯科衛生士会 TEL 098-995-8825

### 第19回 歯っぴ～ファミリー劇場

平成25年11月17日(日) 開場 午後1時30分 開演 午後2時

(宜野湾市民会館大ホール)

お問い合わせ／沖縄県歯科医師会 TEL 098-877-1811



## 健康はきれいで 丈夫な歯から

一般社団法人  
沖縄県歯科医師会会長 比嘉 良喬

今年もやって来ました、いい歯の日。

食べることは生きる力の源です。噛む回数が増えることで満腹感ができます。メタボ予防にも繋がります。“だんらん”がもたらす人との繋がり、食の大切さ、ゆっくり食事をする時間を見直してみてもいいのではないでしょうか。

沖縄県歯科医師会は、現在「歯と口腔の健康づくり推進条例」制定に向けて行政へ訴えています。

また、障がい者や在宅など治療が困難な方への歯科治療や専門的な口腔ケアについて日々研鑽し、沖縄県民に安心・安全・信頼出来る歯科医療を提供できるよう務めています。

体の“入り口”である歯と口の毎日のケアが、全身の健康へと繋がります。

健康長寿日本一復活に向けて、沖縄県歯科医師会は応援しています。

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/>

沖縄県歯科医師会 <http://www.okisi.org/index.jsp>