

# 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  
20本以上自分の歯を保とう」  
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。



日本歯科医師会 PR キャラクター  
長野県「ご当地よ坊さん」

## 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7日(金) 13:00~16:00  
長野市「ホテル国際 21」

お問い合わせ／長野県歯科医師会  
☎ (026) 227-5711

## 健康長寿は食べる楽しみから

長野県は、生きがいを持ち、健やかで幸  
せに暮らせる「しあわせ健康県」を目指して  
います。「しっかりとおいしく食べる」ことが  
健康長寿のために大切です。私たち歯科医  
師は、お口や歯にちょっとした不安がある方  
や、またご病気やご高齢のために食べること、

長野県歯科医師会会長 春日 司郎

飲み込むことが不自由な方も、いつでも気軽  
に相談していただける身近な「かかりつけの  
歯医者さん」になりたいと思っています。

健康な歯をむし歯からも歯周病からも守り、  
食べる楽しみを保ちたい、それが長野県歯  
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/index.php>

