

# 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。

🏠 ご存知ですか？ 🚗

## 歯医者さんの 訪問診療

受付 / 平日 午前9時～午後5時 ※土・日・祝日は除く

高知県歯科医師会内 在宅歯科連携室

☎ 088-875-8020 <http://www.kochi8020.com/>

健康保険

ご利用いただけます



ざいた君



## 生涯を通じた 健口づくりをお手伝い

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は、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」を開設していますので、お気軽にご相談ください。私どもでは、このような事業を通じて、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。

特別  
番組

## 「歯の健康を考えよう」

～つながる高知家 健口家族～

11/29(土) 17:00～17:30

テレビ高知で放送

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>