

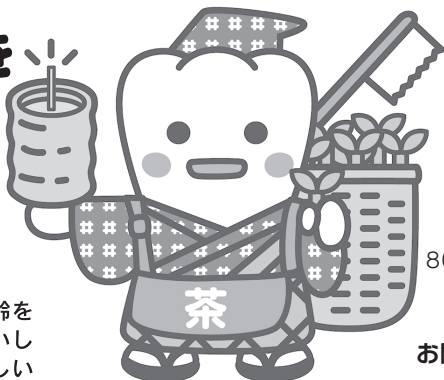
11月8日はいい歯の日

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
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。



日本歯科医師会 PRキャラクター
よ坊さん（静岡県）

いい歯の日 イベント情報

8020推進・県大会
in下田2016

2016年2月7日（日）13:00～16:00
下田市民文化会館大ホール（入場無料）

8020運動を実践する個人・団体の表彰や、
楽しく健康長寿につながる
歯の健康講演会などを行います。

お問い合わせ／静岡県8020推進住民会議
（静岡県歯科医師会内）
TEL.054(283)2591

健康を支える歯や口のはたらき

人が健康であるための主な要素は、「栄養」「運動」「休養」で、
歯科は特にこのうちの栄養と運動に深く関わっています。皆さんの
全身の健康のためにも、歯や口の働きを保つことや高めることが
大切です。誰でも家族や親しい友人と楽しく会話を交わしながら、
おいしく食事をとりたいと思うのではないのでしょうか。グルー
プが集まって思い出を振り返る時も、旅先などで食べた物が話題
の中心となるのがよくあります。歯や口の働きは、ものを噛み、
食べ、味わうことだけでなく、会話をする、笑い、泣いて表情を

静岡県歯科医師会会長 柳川 忠廣

表すことなど多岐にわたり、まさに私
たちの生活や営みを支えています。ま
た、世界に類を見ない早さで超高齢社
会を迎えたわが国では、何かしらの病
気や障がいにより虚弱になったお年寄
りが増えています。介護や介助が必要になっても、自分の歯と口
で食事をとり続けることが、栄養改善や、肺炎や発熱予防などに
つながり、その先には健康長寿社会の達成が見えてきます。



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/>

静岡県歯科医師会 <http://www.s8020.or.jp/>

