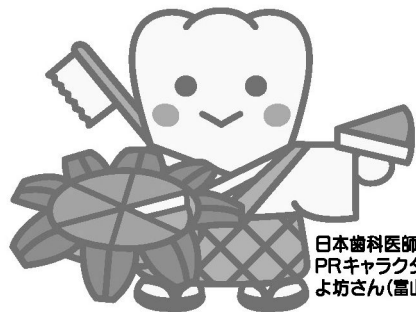


# 11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会  
PRキャラクター  
よ坊さん(富山県)

## 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定期健診が大切です。

20本以上歯があれば、20本ない人よりは認知症、糖尿病や心疾患も少なく、歯科以外の医療費も安くなっています。

### 「オーラルフレイル」をご存知ですか？

「オーラルフレイル」とは、「歯・口の機能の低下」を意味します。高齢者における全身の衰えに大きく関わる“お口の衰え”には、滑舌の衰え、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える等があり、これを軽視しないことが大切です。

オーラルフレイル予防のためには、歯周病やむし歯、歯を失ったときには速やかに治療を受けることはもちろん、定期的に歯・口の健康状態をわかりつけの歯科医院で診てもらい、お口の健康や機能を保つことが必要です。

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/>

富山県歯科医師会 <http://www.tda8020.com>