

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。



広島県歯科医師会
イメージキャラクター
「はっぼくん」

11月8~14日は 「いい歯の週間」です。

※「広島県歯と口腔の健康づくり推進条例」により定められています。
歯や口の病気を放置すると、全身の健康に
影響を与える可能性があります。歯や口に
気になることがあれば、かかりつけの歯医者
さんへお気軽にご相談ください。

お問い合わせ／広島県歯科医師会
TEL.(082)241-5525



一般社団法人
広島県歯科医師会会長

荒川 信介さん

口腔ケアで健康長寿を実現

いくら長生きできたとしても、健康でなければその喜びは半減してしまうのではないのでしょうか。人が健康に老いていくためには、「食事」「運動」「生きがい」が維持されていることが大切だといわれています。中でも、食べたいものを自分の口でしっかりかんで食べることができると、その人の生活の質の向上に大きく寄与すると考えられています。さらに、歯や口腔の機能がしっかり保たれている人は、人との会話も

楽しくなり、顔の表情も豊かになっていきます。

そんな健康長寿を実現するためには、若い頃からの準備が必要です。自分に合った「かかりつけ歯科医」を決めて、日々のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアを歯科医と一緒に進めることが重要です。

広島県歯科医師会は、歯や口腔の健康を守ることを通じて、県民の皆さまの健康長寿をサポートしてまいります。

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> 広島県歯科医師会 <http://www.hpda.or.jp>

