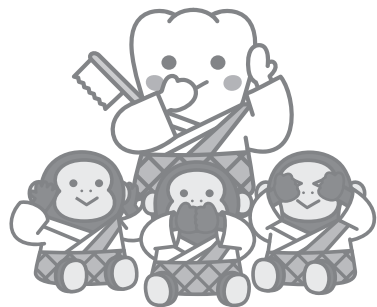


# 11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会PRキャラクター  
よ坊さん(栃木県)

## 8020運動30周年を迎えて

～生涯自分の歯で美味しく食べていきいきと～

歯と口は、人がうぶ声をあげた時から一生を終えるまで、体と心の健康を支え続け、「食べる」「話す」「表情をつくる」など、日常生活に欠かせない働きをしています。「8020運動(80歳になっても20本以上自分の歯を保とう)」は、1989年(平成元年)より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している国民運動で、本年30年目となります。開始当初僅か7%の達成者は現在50%以上となり、人々が生涯自分の歯で美味しく食べていきいきとした生活を送れる状況に近づいてきています。30年を振り返りますと「自分の歯が20本以上あれば食生活にほぼ満足することができる」「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」と願いを込め運動を推進してきたことが8020の達成率に結びついており、国民の皆様の歯科に対する意識が変わってきていることがうかがえます。



▲宮下 均会長

楽しく充実した食生活を送り続けるためには全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。平均寿命と健康寿命(日常生活に支障がなく自立して過ごせる期間)の比較は男女ともに約10年の差があり、国民が長寿世界一であっても健康寿命が短くは人生観が半減してしまいます。健康長寿を延ばすためには歯や口の健康に関心を持ち正しい知識を身に付けることが近道といえます。食事の際、しっかり噛みたくさん唾液を分泌することで、がん予防、肥満防止、認知症予防、ストレス解消、消化吸収促進などの効果が期待ができます。なお、11月17日(土)宇都宮市文化会館にて第39回全国歯科保健大会が開催されます。大会は県民参加型で入場無料、どなたでも参加することができます。皆様のお越しをお待ちしております。栃木県歯科医師会は、県民の皆様が歯や口腔の健康を通じて、自分の歯を一生守っていきいきと健康で長生きできるようサポートしてまいります。

## 8020運動30周年記念事業 第39回 全国歯科保健大会

「健康」を味わう、「生きる」を味わう

～イチゴ一会 栃木で語ろう 健康長寿の秘訣～

平成30年 11月17日 土

時間 12:00～16:45  
(開場 11:30～)

入場  
無料

定員 800名 ※手話通訳  
※車いす席有

会場 宇都宮市文化会館

〒320-8570 栃木県宇都宮市明保野町7-66



▲アグネス・チャン氏

14:20 特別講演 演題 「みんな地球に生きるひと」

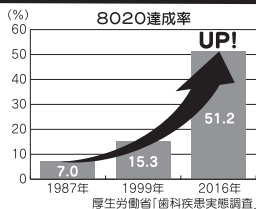
15:15 シンポジウム テーマ 「健康寿命の延伸～味わい豊かな人生のために～」

お問い合わせ 下野新聞社ソーシャルスポーツ部 ☎028-625-1145 (土日祝除く9:00～17:30)



## 8020運動30周年

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という趣旨で1989年に開始した8020運動は今年30周年を迎えます。当初1割に満たなかった8020達成者の割合が2016年には5割を超えました。



私たちは、歯科医療と  
口腔健康管理の充実を通じ、  
健康寿命の延伸を目指します。



日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp>  
栃木県歯科医師会 <http://tochigi-da.or.jp>