

# 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(熊本県)

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まくることができ、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。

## 『オーラルフレイル』を理解して、 健康長寿を目指しましょう

『オーラルフレイル』は、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から始まります。早めに気づき対応することが大切です。これらの様々な口の衰えは身体の衰え(フレイル)と大きく関わっています。日本歯科医師会は、「8020運動」に『オーラルフレイル』という新たな考え方を加え、健康長寿をサポートしてまいります。

## 「健康寿命は歯から」

一般社団法人 熊本県歯科医師会会長 伊藤 明彦



歯を治療して自分の歯で食べられるようになると、見違えるように元気になります。県民の健康増進を歯科医療から支えるためにも、本会では「定期的な歯科検診」を推奨しています。定期健診を受けることにより、むし歯を早期に発見して早期に治療しましょう。痛む前に治療をすれば期間を短く、回数も少なく、費用も安くできます。定期健診により、歯の寿命を確実に伸ばせるのです。また定期的に歯石を除去することで、歯周病の進行を遅らせることができます。

## 笑顔ヘルCキャンペーン 中央イベント

日時 11月17日(日) 午前11時～午後4時

会場 上通びぶれす広場

内容 無料歯科相談、ブラッシング指導、口臭チェック、  
サンプル配布、笑顔ヘルC写真コンクール作品展示  
ほか

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/>

熊本県歯科医師会 <http://www.kuma8020.com>

