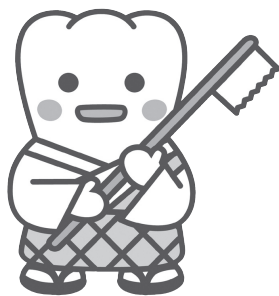


11月8日はいい歯の日

「歯と口の健康維持の重要性」



日本歯科医師会 PR キャラクター
よ坊さん

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（ハチマルニイマル）運動」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80歳になっても20本以上の自分の歯を保つことを目標とした運動で令和となった本年度で開始から32年目を迎えています。

当初の8020達成者は僅か7%でしたが、平成28年に50%を超え、それ以降2人に1人の国民が80歳以上で20本以上の歯を維持しています。「噛めなくなると十分な栄養を摂ることが難しくなる。しかし自分の歯が20本以上あれば食生活にほぼ満足することができる。そのためには8020を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」と願いを込めた運動です。

ぜひ皆様には歯と口の健康を維持していただき、「8020健康長寿社会」が実現することを期待いたします。

コロナにも負けない歯と口の健康づくり

さて、世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症ですが、流行期が過ぎたと思われる現在も、日本全国各地で感染者が断続的に発生しており、いまだ予断を許さない状況が続いております。このようなコロナ禍において、皆様の中には、歯や口のことで悩みがあるのに感染の不安から歯科受診できていない方や、ご自身の判断で定期健診や歯科治療を中断されているという方も多いのではないのでしょうか。

現在、歯科医院では高度な感染防止対策を実施し、皆様を受け入れる準備を整えております。また現時点において歯科治療を通じ新型コロナウイルスに感染した報告はありません。皆様にはどうか安心して歯科受診をしていただきたいと思います。

なお、コロナ禍における感染予防策としては、手指消毒の徹底のほか口腔ケアも非常に重要です。口腔環境の悪化は、全身の健康に様々な影響を及ぼすこともわかっています。皆様には、日々の生活の中で正しい歯みがきや舌みがきを実践していただき、新型コロナウイルスにも負けない歯と口の健康づくりに努めていただきたいと思います。



栃木県歯科医師会会長

宮下 均

口から守るあなたの健康！ その先にある笑顔を守りたい

日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/>

栃木県歯科医師会 <https://tochigi-da.or.jp/>

