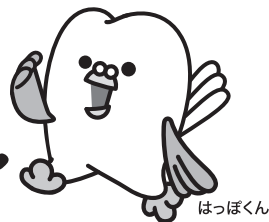


11月8日はいい歯の日

「8020運動」

11月8～14日はいい歯の週間

～元気な歯は、日々の手入れから～



ハチマルニイマル

「8020運動」は、1989(平成元)年から厚生労働省(旧厚生省)と日本歯科医師会が推進している「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。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれており、歯とお口の健康を保つことは、全身の健康を維持、増進させることにもつながります。

8020達成率は、運動開始当初は7%程度(平均残存歯数4～5本)でしたが、2017年6月に厚労省が発表した歯科疾患実態調査(16年調査)では、達成率が51.2%となりました。8020達

成者は非達成者よりも生活の質(QOL)を良好に保ち、社会活動意欲があるとの調査結果や、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。

仮に8020を達成できなかった場合も、義歯を含めた歯で食べ物をしっかりかむことができれば、歯が20本以上残っていると同程度の効果を得られます。いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも、定期的にかかりつけの歯科医院に行き、お口の中の健康を保ちましょう。

8028
達成者
表彰事業に
ついて

広島県歯科医師会では、2010(平成22)年から、「8020」よりも一層達成が困難だと思われる「8028」達成者10人を表彰しています。本年度は、県内各地の歯科医療機関から、歯とお口および全身の健康に留意されている県民の模範となるべき「8028」達成者94人の推薦を受けました。被表彰者および被推薦者の名前を、広島県歯科医師会のウェブサイトに掲載していますので、ぜひアクセスしてみてください。



表彰式の様子



ウェブサイト

口から守るあなたの健康! 人生を、もっと楽しく、もっと豊かに。

日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/> 広島県歯科医師会 <https://www.hpda.or.jp/>