

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。

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
言われています。そのため、「生
涯、自分の歯で食べる楽しみを
味わえるように」との願いを込
めてこの運動が始まりました。

訪問歯科診療 の相談に応じて います

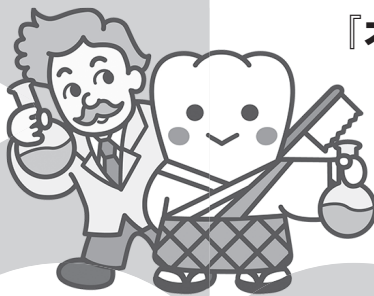
お問い合わせ

福島県在宅歯科医療
連携室（福島県歯科医師会内）

TEL 024-523-3268

（受付時間 平日8時30分～午後5時）

福島県歯科医師会では、訪問歯科診療
を行う歯科医院の紹介や、質問・相談に
応じています。訪問歯科診療を希望され
る方や、お困りの方は、お問い合わせください。



『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

日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん（福島県）

そしてこれからは、「8020運動」に「オーラルフレイル」という新たな考え方を加え、私たち歯科医師会会員は健康長寿をサポートしてまいります。「オーラル」は口、「フレイル」は衰えを意味する新しい言葉です。

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身体の衰え（フレイル）が始まります。早めに気づき対応することが大切です。

歯と口の健康推進 キャンペーン実施中 （11月1日～11月30日）

スマホで撮ってクイズに答えて
抽選で福島県産米プレゼント

歯科医師会会員の歯科医療機関に掲示されている「会員証」を見つけ
所定の応募フォームからクイズに答
え、「会員証」の写真を添付しご応募
ください。

応募者の中から抽選し当選者40名様
に賞品（令和5年 福島県産米10kg）
をプレゼントいたします。

応募方法：福島県歯科医師会HPのキャン
ペーン専用サイトに掲載の「応募フォー
ム」からご応募ください。

いい歯の日 11月8日は

おいしく食べて健康長寿

日本歯科医師会
<https://www.jda.or.jp>
福島県歯科医師会
<http://www.fda-online.or.jp>