

# 歯とお口から始める

# 健康づくり

## 「8020運動」を実践しよう

歯とお口は、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開始から35年目を迎えています。当初の8020達成者はわずか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ってくる。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。そのためには歯とお口の健康を保ち、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。

歯とお口の健康を維持し、ぜひ皆様には「8020」を達成していただきたいと思います。



日本歯科医師会  
PRキャラクター  
よ坊さん



栃木県歯科医師会 会長  
大野 克夫

いい歯の日  
11月8日は

## 「オーラルフレイル」を 予防し、健康長寿を 目指そう

「オーラルフレイル」は加齢による衰えのひとつで、歯や口の機能が低下しつつある状態をいいます。「滑舌が悪くなる」、「食べ物をこぼす」、「むせる」、「噛めない食品が増える」、「口の中が乾く」などの軽い症状から始まります。これらの兆候に早めに気づき、適切な改善対策を行うことが重要です。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や治療を受け、「オーラルフレイル」を予防しましょう。

# おいしく食べて健康長寿

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>

