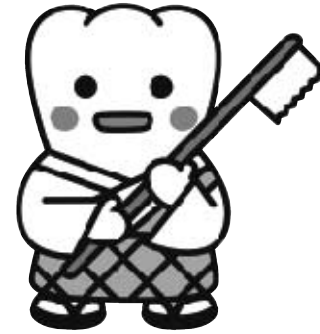


# 11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会 PR キャラクター  
「よ坊さん」

はちまるにいきる  
**8020運動** 8020運動とは「80歳になっても自分の  
を**実践**しよう 歯を20本以上保とう」という運動です。

## 平成22年度「いい歯の日週間」記念行事

と き／平成22年11月13日(土) 午後1時～4時  
ところ／京都府歯科医師会口腔保健センター  
京都市中京区西ノ京桐尾町3番地の8

内 容／  
・歯によい食べ物コーナー  
・パネル展示  
・いれ歯のいろいろ展示  
・食育コーナー  
・口腔サポートセンター紹介

同日開催

**表彰式** 午後1時～2時  
[8020財団理事長賞表彰式]「川柳コンテスト作品発表」  
[口腔ケア推進優良施設感謝状贈呈]  
※表彰式会場：京都府歯科医師会口腔保健センター講堂

**第8回府民公開講演会(トークショー)**  
「美味しいはなし～食べる喜びいつまでも～」

時 間／午後2時～3時30分  
出 演／俳優・辰巳琢郎氏  
料理人(木乃婦三丁目)・高橋拓児氏  
※講演会には、所定の入場券が必要です。

お問い合わせ／京都府歯科医師会 TEL.075-812-8020

## からだの健康を守るには、まず歯の健康から

歯を失う原因の9割が、むし歯と歯周病です。その中で成人の80%以上が歯周病にかかっているといわれています。歯がなくなれば、よく噛めなくなります。噛むことは、消化によいだけでなく、脳の発達、認知症の予防、肥満の防止などの効果があります。

一口30回以上噛んで、ごはんを美味しく食べましょう。また、近年歯周病と糖尿病との関連が取りざたされています。たとえば、糖尿病は歯周病をひきおこし、悪化させます。歯周病の炎症がひどくなると、糖尿病も悪くなる可能性があります。また、この病気は全身の健康とも深いかわりがあることが知られています。たとえば、菌血症、敗血症、誤嚥性肺炎、心内膜炎、早産、低体重児などです。

歯周病を予防し、健康な歯で食事を美味しく食べることは、体と心の健康を保つための第一歩です。京都府歯科医師会では皆様のお口の健康を守り続けます。



京都府歯科医師会会長  
平塚 靖規

歯科医療は「生きる力を支える生活の医療」です。

日本歯科医師会 <http://www.jda.or.jp/>

京都府歯科医師会 <http://www.kyoto-dental-8020.or.jp/>