

11月8日は いい歯の日



高知県歯の健康キャラクター
©やなせたかし / 高知県

はちまるにいまる

8020運動 を实践しよう

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。

少なくとも20本以上の歯があれば、年齢を問わず食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられます。子どものころからの正しいデンタルケアと青年期の予防が大切です。

県「歯と口の健康づくり条例」が制定されました

健康長寿は、県民の皆さまの大きな願いです。特に健康は、質の高い豊かで生きがいのある人生を送るための手段ともいえるでしょう。

健康づくりには、栄養、運動、休養などと並んで「健口」（歯、口の健康）が非常に大切なことが知られています。一生自分の健康な歯でよく噛んで食べることは健康づくりの基本であり、生活習慣病の予防や高齢者における健康寿命の延伸にも大いに役立ちます。

この度、「すべての県民が適切な歯と口の保健サービス、医療を受けることができる環境整備」などを基本理念とした高知県の「歯と口の健康づくり条例」が制定されました。皆さまが生涯を通じて自ら「健口づくり」に努めることが重要です。「健口づくり」が、文化として定着し次世代へ受け継がれ、住み慣れた地域で健康長寿を謳歌できるように強く願います。

高知県歯科医師会会長

恒石 定男



特別
番組

「歯の健康を考えよう」

～健康な歯で豊かな暮らしを～

11/20(土) 16:00～16:30

テレビ高知で放送

お問い合わせ/テレビ高知編成営業局業務戦略部
TEL(088)880-1110

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/>

高知県歯科医師会 <http://www.kochi8020.com>