11月8日はいい歯の日

8020（はちまるにいまる）運動を実践しよう!!

8020運動とは、80歳まで歯を20本以上維持することを目的とした取り組みです。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。

ご当地よ防さん 北海道
※よ防さんは、日本歯科医師会PRキャラクターです。

「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」です

11月8日から11月14日まで「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」です。

この週間は、「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」（平成21年6月施行）に基づいて行われており、8020運動について、道民の皆さまが日頃から理解と意識を高めている中で、さらに一層歯・口腔の健康づくりに取り組んでいただく期間としています。

日ごろから次のことに取り組むよう心掛けましょう。

- フッ化物洗口やフッ素入り歯磨き剤でのむし歯予防しましょう。
- 歯間ブラシやフロスを使って歯周病予防をしましょう。
- 定期的に歯科医療機関で歯科健診を受けましょう。

歯科医療とは“生きる力を支える生活の医療”です。北海道歯科医師会は「食」、「会話」、そして「人生」の楽しさという生活の質を高めていただくことを目標に、道民の皆様の「お口からの健康づくり」を支援してまいります。

北海道では「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」、国では「歯科口腔保健の推進に関する法律」の制定と、お口の健康が身体の健康維持にとって大切であることが認識されてきました。この週間を機に、普段お口の健康で気になるところを相談したり、歯科健診を受けてお口の状態をチェックしてみてはいかがでしょうか。

北海道歯科医師会会長　富野　晃

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/　北海道歯科医師会 http://www.doushi.net/