

11月8日はいい歯の日

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。

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。



ご当地よ坊さん 静岡県

SBSテレビ番組「Sole いいね！」

11月8日 9:55～10:50のうちの5分程度

「今日はいい歯の日」特集

歯周病と全身の関わりを紹介します。

SBSテレビCM

11月8日までいい歯の日のPR

8020推進 静岡県大会 in 三島

講演 日本アンチエイジング歯科学会常任理事

宝田恭子さん

「8020で美しく年齢(とし)をかさねる」

平成24年2月4日13:00 三島市民文化会館(入場無料)

静岡県歯科医師会対外広報誌

smile (スマイル) vol.11

8日から県内会員歯科医院で配布!

口の不健康が病気を招く

歯がないと、姿勢が悪くなります。噛めない、姿勢をコントロールする脳を制御できなくなるからです。口の健康は全身の健康につながります。口が不健康だと、偏頭痛、肩こり、腰痛などが起こる可能性があります。歯周病は糖尿病や早産などとの関連が指摘されています。80歳を越えても20本以上、歯があれば、全身が健康になるわけです。

口の健康を保つのに一番大切なことは、よく噛むことです。噛んだ食べ物は歯と歯ぐきをマッサージしてくれます。お勧めしたいのが、歯ブラシをペンのように持ち、一本ずつ歯を磨くことです。

静岡県歯科医師会会長 飯嶋 理

大きく歯ブラシを動かすと、歯が磨り減ってしまいます。

50歳を越えたら、かなりの努力をしないと歯の健康を維持できません。かかりつけの歯科医を決め、健康維持のため、定期的に通いましょう。

静岡県歯科医師会は80歳で20本以上を残す「8020運動」のために存在しているといっても過言ではありません。住民と歯科医師と行政が協働で健康増進運動を進めています。



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/>

静岡県歯科医師会 <http://www.s8020.or.jp>