

# 11月8日はいい歯の日

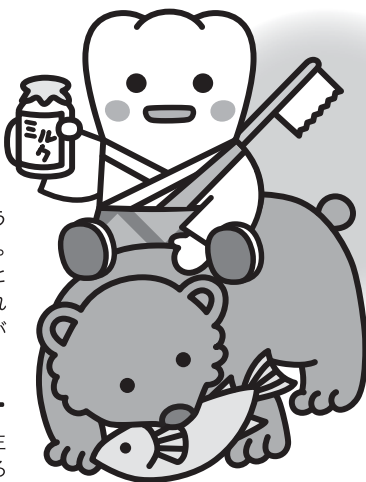
ハチマルニイマル

## 「8020運動」は健康長寿へ!

「80歳になっても自分の歯を20本以上持とう」という「8020運動」を厚労省と歯科医師会は推進しています。「いつまでも美味しく、そして楽しく食事をとるために歯とお口の健康を保っていただきたい」という願いが込められています。8020達成者は全身の状態が健康で医療費が少なくなる傾向も明らかになっています。

### ー「かかりつけ歯科医を持とう」ー

かかりつけ歯科医がいる人は、いない人たちに比べて長生きで寝たきりになりにくく、要介護の進行もゆっくりであることがわかってきています。



日本歯科医師会PRキャラクター  
よ坊さん(北海道)

## 北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間

11月8日から11月14日は「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」です。道は北海道歯科医師会等の協力のもと「8020歯っぴいプラン」を作成し4つのテーマ①「むし歯の予防」②「歯周病の予防」③「高齢者の低栄養及び誤嚥性肺炎の予防」④「障がい者等への歯科保健医療サービスの充実」を掲げ、具体的な取り組みを示しています。

平成27年度 北海道歯・口の健康に関する  
図画・ポスターコンクール受賞作品展示のご案内

- 北海道庁1階ロビー:11月12日(木)~13日(金)  
札幌市中央区北3条西6丁目
- 道新プラザDO-BOX:11月14日(土)~18日(水)  
札幌市中央区北1条西3丁目 道新ビル1階

## 歯・お口は健康長寿の源 北海道歯科医師会会長

北海道歯科医師会は「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」の目的達成に向けて様々な啓発活動を行っています。また、私たち会員は知識と臨床技術の習得に日々研鑽し良質な歯科医療を道民の皆様に提供できるよう努力しております。「オーラル・フレイル」、聞きなれない用語ですが「歯・口の衰え、機能の虚弱」を意味します。フレイルに陥ると食環境の悪化が始まり筋肉減少を経て最終的に生活機能障害に至ります。急速な超高齢社会を迎え注目さ

## 藤田 一雄

れています。予防としては「社会性」「バランスの良い食事と歯・口の定期的な管理」「運動」、この3つを維持することで健康長寿につながります。この推進週間に機にお口の健康状態を「かかりつけ歯科医院」で診ていただき、いつまでも「健口」を保つようにしていただきたいと思います。



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/>

北海道歯科医師会 <http://www.doushi.net/>

