

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
問わず食物をよくかんで、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
ケアと成人期の生活習慣が大切です。



日本歯科医師会 PR キャラクター
よ坊さん（静岡県）

いい歯の日 イベント情報 8020推進・静岡県大会 2016

2016年11月27日（日）13:00～16:00
グランシップ「交流ホール」（入場無料）
〔静岡市駿河区池田79-4〕

8020運動を実践する個人・団体の表彰や、
楽しく健康長寿につながる歯の健康につい
ての講演会などを行います。

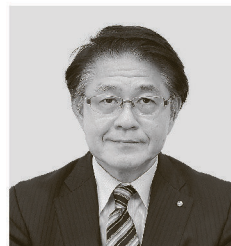
お問い合わせ／静岡県8020推進住民会議
（静岡県歯科医師会内）
TEL.054(283)2591

オーラルフレイル予防で健康生活

（一社）静岡県歯科医師会会長 柳川 忠廣

子どもから大人まで、よくかんでしっかり食べることが大切な
のはご承知の通りです。ものをかむ働きは、歯の数が減るととも
に急速に低下していきます。健康長寿を実現するためには、身体
的にも精神的にも自立していることが重要ですが、歯が弱ると食
生活や栄養状態の悪化だけでなく、この自立度にも影響すると言
われています。歯科医師会は、オーラルフレイル（口腔の虚弱）を
予防することで、県民の健康寿命と元気な生活づくりに寄与して
まいります。日ごろから、滑舌の衰え、食べこぼし、軽いむせ、か

めない食品が増えたなど、ささいな変
化を軽視しないことが大切です。本県
では全国に先駆けて、14市町で歯科
保健条例が制定され、さらに18市町
に住民歯科会議が設置されています。
このような、地域に根ざした8020推進員や市町の活動がさら
に活性化することで、県民の皆さんの笑顔あふれる健康な生活と
健康長寿へ繋がっていくことを、心より期待しています。



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://s8020.or.jp/>

