

# 11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会  
PRキャラクター  
よ坊さん(福井県)

お口の健康は体の健康

はちまる にいまる

## 「8020」を達成しよう

2015年度の学校歯科健診での調査によると、12歳児の一人平均むし歯数(治療済の歯を含む)が0.90本でした。これは、30年前の約5分の1です。食生活の質の向上やフッ素入り歯磨き剤の普及などで、むし歯予防への関心が高まったおかげだと思います。今後も「8020」を目指して、食後の丁寧な歯磨きやかかりつけ歯科医での定期的な歯科健診を続けていきましょう。

一方で、口内の機能が弱まる「オーラルフレイル」が最近話題となっています。主な症状に、食べこぼしをする・食べ物がかみ砕けにくい・滑舌が悪いなどが挙げられ、生活習慣病発症にもつながっています。\*毎日の食事をしっかり食べる\*ことが体の健康にもつながります。まずはお口と歯の健康の維持に努めましょう。

福井県歯科医師会 会長 齊藤 愛夫



「8020」運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保つという運動です。自分の歯で食べる幸福感を生涯味わえるよう、毎日の歯みがきと定期健診で、「8020」達成を目指しましょう。

## 2016 福井県歯科医学大会

第24回 福井県歯科保健大会

平成28年 11月3日(木)祝

福井商工会議所 2階・地下1階

入場  
無料

◇一般公開講座◇ 10:00~

### 食べることで歩くことが出来れば 人生は幸せ

みらいクリニック院長 今井 一彰 先生

健康維持に大切なのが「息育」と「足育」。  
これら2つの「ソクイク」に関する簡単な体操を伝授します。

◇表彰◇ 13:30~

- 親と子のよい歯のコンクール
- 高齢者よい歯のコンクール
- 財団法人8020推進財団理事長賞
- おえかき、図画・ポスターコンクール
- 標語コンクール
- 歯科保健優秀指導者
- 歯科保健優良企業
- 歯みがき名人優秀活動
- 歯みがき名人優秀活動
- 歯みがき名人優秀活動
- 歯みがき名人優秀活動

◇活動報告◇ 歯みがき名人活動報告

お問い合わせ 福井県歯科医師会 TEL.(0776)21-5511

## 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/> 福井県歯科医師会 <http://www.fda.or.jp/>