

# 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。



高知県歯の健康キャラクター  
©やなせたかし/高知県

### 妊婦、高齢者対象の無料健診開始!

歯科医師会ではすべての高知家の皆様の健口づくり支援の一環として本年8月1日以降に妊娠届を出された妊婦さんと前年度に75歳になられたご高齢の方を対象とした無料健診を各歯科医院で行っています。対象の方は受診しましょう。またこの健診は「高知家健康パスポート」に参加しています。詳細は健康パスポートHPをご覧ください。  
<http://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp/>

### 第4回 高知家健口フォーラム

日 時:平成29年2月19日(日) 12:30~16:00  
場 所:高知県立ふくし交流プラザ・2F・多目的ホール  
テーマ:「おいしく、楽しく、美しく“摂食機能”の実力」  
～長生きは唾液で決まる～  
講 師:日本大学歯学部摂食機能療法学講座教授 植田耕一郎 先生  
問/088-824-3400(高知県歯科医師会事務局)

## 0歳から一生涯を通じた健口づくりをお手伝いしたい! 高知県歯科医師会会長 織田 英正

健康長寿を達成するためには、お口の健康(健口)を一生涯を通じて保つことが肝心です。「かかりつけ歯科医」を持ち、ご自身の歯やきちんと合った入れ歯を使って、しっかり噛んで食事をしているご高齢の方は、自立度も高く、活動的に人生を楽しまれています。高知家の皆様におかれましては、ご自分に合った「かかりつけ歯科医」と共に、一生涯を通じた健口づくりに励んでいただきたいと思います。また高知県歯科医師会では、産まれてくる赤ちゃんが健やかに成長するために、産科医と連携して妊婦さんの歯科健診を行ったり、10月から開始しました後期高齢者歯科健診では、ご高齢の方の健口づくりをサポートし、皆様が自立した生活ができるようお手伝いさせていただきます。

だいております。そして、スポーツ歯科の分野にも積極的に取り組み、お子さんの口の怪我防止やスポーツアスリートへのマウスガードの普及も今後は行って参ります。その他にも、寝たきりなどの理由で歯科医院への通院が困難な方のために「在宅歯科連携室」を開設しておりますので、お気軽にご相談ください。

私どもでは、このような事業を通じて、高知家の皆様が、一生健やかに暮らせるよう、生涯を通じた健口づくりのお手伝いをしていきたいと考えております。



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/>

高知県歯科医師会 <http://www.kochi8020.com>

