

11月8日は いい歯の日 おいしく食べて健康長寿



日本歯科医師会 PR キャラクター
よ坊さん



日本歯科医師会

Japan Dental Association

<https://www.jda.or.jp>

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お口のケアと青年期の予防が大切です。

元気で長生きは お口の健康から

口腔機能の向上が
健康寿命をのばす

平均寿命と健康寿命の差である「不健康な期間」は、現在男性で約9年、女性では約12年。この期間の短縮に大きく影響するのが、口腔機能（お口の健康）です。お口の健康を守る歯科医療を支えるのは、歯科医師、歯科技工士、歯科衛生士のチームです。

公益社団法人鹿児島県歯科医師会

生きがいを支える歯科医療を提供します
<https://www.8020kda.jp>

