

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デン
タルケアと青年期の予防が大切です。

『オーラルフレイル』を 理解して、健康長寿を 目指しましょう

『オーラルフレイル』は、滑舌低下、食べこぼ
し、わずかなむせ、かめない食品が増えるな
どのささいな口腔機能の低下から始まりま
す。早めに気づき対応することが大切です。
これらの様々な口の衰えは身体の衰え(フレ
イル)と大きく関わっています。

日本歯科医師会は、「8020運動」に『オー
ラルフレイル』という新たな考え方を加え、
健康長寿をサポートしてまいります。

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(鳥取県)

地域歯科医療連携室 (医療介護総合確保基金事業)

要介護者・在宅療養者の方々のお口の困りごとを
専属歯科医衛生士が相談を受け、必要ならば歯科
医師につなぎます。

後期高齢者歯科健診事業

後期高齢者の方々の無料歯科健診を実施してい
ます。

むし歯予防フッ化物洗口事業

施設・学校等集団で行うフッ化物洗口を推進する
事業を行っています。

センターのご案内

鳥取県 口腔総合保健センター (鳥取県歯科医師会館内)

〒680-0841 鳥取市吉方温泉3丁目751-5
電話0857-23-2621 FAX0857-23-5584

毎週木曜日 PM2:00~PM5:00

・障がい児(者)診療【保険診療】



日本歯科医師会

Japan Dental Association

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



鳥取県歯科医師会

<https://www.ttrda.jp/>

