

# 11月は

はちまるにいまる

# 8020推進月間

です



## 11月8日は「いい歯の日」

はちまるにいまる

8020運動とは・・・

「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。

健康で豊かな生涯を送るには、自分の歯でよく噛んで食べることが大切です。20本以上の歯があれば、どのような食べ物も噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができるといわれています。

生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるよう、はじめましょう！歯と口の健康づくり！



## 歯と口の健康づくりのポイント



### 口の中を清潔に保ちましょう

歯磨きは、プラーク（歯垢）を除去することを意識して、丁寧に磨きましょう。

### むし歯・歯周病を予防しましょう

日頃からのセルフケアにより、むし歯や歯肉炎・歯周病を予防しましょう。



### 定期的に歯科健診を受けましょう

むし歯や歯肉炎・歯周病などの病気の予防や早期発見・早期治療のため、定期的に歯科を受診しましょう。

また、口の中の状態は一人ひとり違います。自分に合う清掃用具の選択や歯の磨き方を指導してもらいましょう。

### 健康づくりに取り組みましょう

歯と口の健康は全身の健康と深く関係しています。いつまでも元気で、楽しく活動できるように、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。

この機会にご家族で『歯と口の健康』を見直してみませんか？



半年に一度は

歯科健診を

受けましょう！

