



保健医療課
末廣 康二 保健師



健口で健康を維持しましょう!

8020運動に取り組もう

皆さん、「8020運動」をご存知でしょうか。『8020』は『ハチ・マル・ニイ・マル』と読み『80歳になっても20本以上自分の歯を保とう』という運動です。

なぜ、8020という数字なのかというと、智歯（親知らず）を除く28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるからです。それが健康維持にもつながります。

いきいき8020運動達成者

～ 昨年度、8020運動の達成後3～5年経過した方々を対象に、生活

歯にまつわる日を知っておこう

- ・毎月8のつく日は「歯の日」です。自分でしっかりチェックしてみましょう!
- ・4月18日は「よい歯の日」です。
- ・6月4日の「ムシ歯予防デー」から1週間は「歯の衛生週間」です。
- ・11月8日は、「いい歯の日」です。

平成22年度8020運動達成者のみなさんです(敬称略)

名前	住所
田村 善道	殿垣内町
松森タカエ	西本町
小林 智枝	西城町大佐
田盛美代子	西城町中野
保本美代史	西城町平子
高坂トミ子	東城町戸宇
寺岡 正徳	東城町川西
今井久仁枝	口和町竹地谷
天野 貞子	総領町稲草
奥 カズエ	総領町稲草
松山ミチコ	総領町下領家
木下 昭三	総領町中領家
渡邊 榮三	総領町五箇

- ① 3～5年経過した現在でも歯数を維持し良い状態を保っている。
- ② かかりつけの歯科医院があり定期的に受診している。
- ③ デンタルフロス(歯間清掃用具)などを使ったり歯の付け根を磨いたりするなど、歯周病予防に効果的な手入れを実施している。
- ④ 食生活のバランスや塩分摂取量に気をつけている人が多く喫煙者が少ないなど、健康管理に関心が高い。
- ⑤ 要介護認定者の割合が低く活動的に過ごしている。

8020が達成できなくても大丈夫

8020を達成できなかった方も、しっかりと噛み合い、きちんと噛むことができる義歯(入れ歯)などを入れて口の中の状態を良好に保てば、歯が20本あるのと同程度の効果が得られます。食べ物をしっかりと噛むことができれば、全身の栄養状態も良好になり、脳も活性化され、認知症になる危険性が軽減するという調査結果も出ています。いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも定期的にかかりつけの歯科医院に行き、口の中の健康を保ちましょう。