

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！

三重県(口腔保健支援センター)



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

歯みがきは、プラーク（歯垢）を除去することを意識して、丁寧にみがきましょう。

むし歯・歯肉炎を予防しましょう

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。自分に合う歯のみが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！

