

今年も「8020良い歯の長寿賞」

募集が始まります

8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動は、八十歳になっても二十本以上自分の歯を保とう！という運動です。平成元年に厚生労働省と日本歯

にもお口の健康を保つこととは大切です。自分の歯を失ってから初めて大切に気づく人がほとんどだと思えます。むし歯や歯周病などを予防すること

・ニイ・マル）運動は、八十歳になっても二十本以上自分の歯を保とう！という調査結果もあり

歯の「かかりつけ医」を受け、むし歯などが見つかっても早期発見で悪化しないうちに治療しましょう。そして、完治した状態を長く保ちましょう。

年に厚生労働省と日本歯科医師会が提唱し、広く推進活動を行ってきました。鶴岡地区歯科医師会では、これまで八十歳で二十本以上の自分の歯をお持ちの方を対象に、鶴岡市と共催で参加を募り、毎年表彰してきました。

歯とお口の健康を積極的に守るため、歯科医院などのプロケア（プロフェッショナルケア）と、歯科医や歯科衛生士の指導に基づいた毎日のセルフケアの両方で歯の寿命を長持ちさせましょう。

親知らずを除き、少なくとも二十本以上自分の歯があれば、ほとんど支障なくおいしく食事をする

状態も良好になり、よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスク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、身体（QOL）を良好に保ち、健康寿命を延ばすため

歯と口の健康週間

（6月4～10日）



8020推進財団ブックレットより

公益財団法人 8020推進財団