



健康ふじ

みんなで  
目指そう

ハチ マル ニイ マル

# 8020 歯の健康



8020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。親知らずを除く28本のうち、自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができると言われていて、自分の歯で何でもおいしく食べて、健康で生き生きとした生活を送るため、8020を目指しましょう。

## ●8020を達成するためには？

① 歯が抜けてしまう原因である「むし歯」と「歯周病」を予防しましょう。

② 正しい歯磨きをして歯垢を落としましょう

③ 定期的な歯科検診を受けましょう

④ 正しい食生活をしましょう

⑤ 禁煙をしましょう

⑥ 一口30回を目安によくかみましょう

⑦ ストレスを解消しましょう

⑧ 糖尿病の人は気をつけましょう

問い合わせ 健康対策課

☎(64) 8993 FAX(64) 7172



## 正しい歯磨きと生活習慣の改善を！

歯周病は、歯周病菌による歯周組織の炎症です。ほうっておくと、歯を支えている骨が溶けて歯が抜けてしまいます。

歯周病を予防するには、正しい歯磨きをする必要があります。口内の環境は歯並びや食生活などによって個々に違うため、自分に合った歯磨きの方法を見つけてみましょう。まずは、一度専門家(歯科医師や歯科衛生士)をお訪ねください。

また、生活習慣の改善も予防になります。やわらかいものはかり食べていると歯ぐきがやせてしまいます。かたい物を食べることで、かむ回数や唾液の分泌を促しましょう。

唾液は歯垢を洗い流し、殺菌する作用があります。喫煙者には、タバコに含まれるニコチンが血管を収縮させ、歯肉の炎症が治りにくくなるため、禁煙をお勧めします。

歯周病はほとんど痛みがなく、痛みを感じたときには既に手おくれの状態です。自覚症状がなくても、年1〜2回は受診しましょう。



(社)富士市歯科医師会  
副会長 高橋 たくし さん  
吉田 高稔 さん (青葉町)



8020 寄贈者 岩手県歯科  
会 会長 小笠原 三郎 さん  
佐野 康三 さん (水戸島本町)

自分が受賞するなんてびっくりしています。健康な歯を授けてくれた親に感謝ですね。今回の受賞で、歯の大切さを改めて感じました。

これからも、歯磨きを朝晩忘れずに行い、半年に一度、歯のクリーニングに歯医者へ通い続けようと思います。食生活は、今までどおり目刺しや煮干しでカルシウムを補給し、好物のするめやせんべいなど、かたい食べ物を積極的に食べて歯ぐきを鍛えます。生涯、自分の歯で食事をするのが目標ですね。

8020 推進静岡県大会 in 富士市  
みんなで目指そう 8020 歯の健康

とき 平成22年1月16日(土)  
10時〜16時

ところ ロゼシアター 中ホールほか  
内容 午前の部 8020 体験、  
展示コーナー

午後の部 基調講演、健康  
ふじ21 推進シンポジウム

参加料 無料  
申し込み 当日、直接会場へ