

がつ  
11月は

すいしんげっかん  
8020推進月間です



は ひ  
11月8日は「いい歯の日」

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、ほぼ満足できる食生活が送れます。

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

は くち けんこう  
歯とお口の健康づくりのポイント

くち なか せいけつ たも  
お口の中を清潔に保ちましょう

は 歯をみがく際は、プラーク（歯垢）を除去する  
という目的を忘れずに、丁寧にみがきましょう。



びょうき よぼう つと  
病気の予防に努めましょう

ひごろ 日頃からセルフチェックを行い、  
むし歯や歯肉炎・歯周病などの  
病気を見逃さないようにしましょう。



ていきてき し かけんしん う  
定期的に歯科健診を受けるようにしましょう

くち なか じょうたい ひと お口の中の状態は人によりさまざまです。自分に合った清掃用具の選択や  
は 歯のみがき方を指導してもらいましょう。また、病気の予防、早期発見、早期  
ちりょう 治療にもつながります。

きそくただ せいかつしゅうかん み  
規則正しい生活習慣を身につけましょう

しょくじ あさ ひる ばん しょく た 食事は朝・昼・晩の3食をしっかりと食べましょう。起床、就寝時間を決め、  
きそくただ せいかつしゅうかん おく 規則正しい生活習慣を送るようにしましょう。

は くち けんこう  
この機会にご家族で『歯とお口の健康』を見直してみませんか？



はんとし いちど  
半年に一度は

し かけんしん  
歯科健診を

う  
受けましょう！

