

がっ
11月は

はちまるにいまる すいしんげっかん

8020推進月間です



がっ か は ひ
11月8日は「いい歯の日」

はちまるにいまるうんどう
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！



は くち けんこう 歯と口の健康づくりのポイント



くち なか せいけつ たも 口の中を清潔に保ちましょう

は
歯みがきは、プラーク（歯垢）を取る
ことを意識して、丁寧（ていねい）にみがきましょう。

ば しにくえん よぼう むし歯・歯肉炎を予防しましょう

ひごろ
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。

ていきてき し かけんしん う 定期的に歯科健診を受けましょう

ば しにくえん よぼう そうきはっけん そうきちりょう ていきてき し かいいん
むし歯や歯肉炎などの予防や早期発見・早期治療のため、定期的に歯科医院
で健診を受けましょう。

また、自分に合う歯のみがき方を教えてもらいましょう。

けんこう と く 健康づくりに取り組みましょう

は くち けんこう ぜんしん けんこう ふか かんけい げんき たの
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（きかい）にご家族（かぞく）で『歯と口の健康』を見直し（みなお）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！

