

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（けんこう）』を見直（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！

