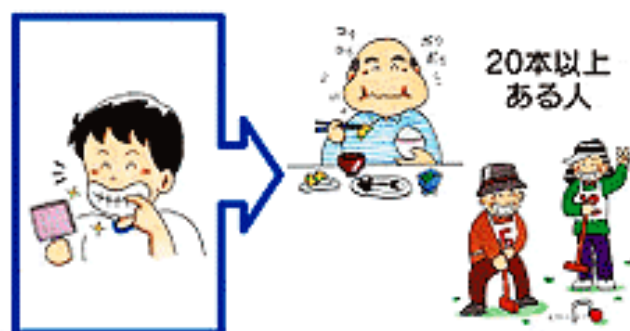




ハチマルニイマル 「8020運動」って、なあに？

「8020運動」とは、80才になっても自分の歯を20本以上残すように子どもの時から歯や歯肉の健康づくりに取り組みましょうという運動です。8020の人は、何でも食べられるだけでなく、病気も少なく、健康でいきいきと生活しています。

国の歯科疾患実態調査で「8020」の人（75～84才で20本以上歯のある人）は、平成17年の24.1%から平成23年は38.3%に増加しました。



子どもの時からの取り組みで、歯も体も元気！



歯が悪いと、やわらかいものしか食べられません。

永久歯を失う原因

① むし歯 (C)



② 歯周病：歯肉炎 (GO,G) → 歯周炎



③ けが：歯の破折、歯の脱落、あごの骨折

歯の破折



歯の脱落



歯は長～い友達 今すぐ始めて“8020”を目指そう!

◎ていねいに歯みがきをする。

- 食後にみがく。
- 寝る前に特にていねいにみがく。
- デンタルフロスを使う。



◎フッ化物やシーラントでむし歯を予防する。

- 家庭でフッ化物入り歯みがき剤をつかう。
- 学校や家庭でフッ化物洗口をする。
- 歯科医院でフッ化物を塗ってもらったり、むし歯になりやすい歯の溝をシール（シーラント）してもらう。

◎規則正しい生活（食事）を送る。

- 決まった時間におやつをとる。
- ダラダラ食べない。
- ひとくち30回以上かんで食べる。「カミング30（カミングサンマル）」

◎むし歯になりにくい飲食物を選ぶ。

- かみごたえのある物、歯につきにくい物、砂糖のっていない（少ない）物を選ぶ。



◎歯科医院で定期健診を受ける。

- かかりつけ歯科医をもち、口の健康を保つ。

◎たばこを吸わない。吸っている人に近づかない。

- 歯周病が悪化する原因になるたばこの煙を吸わない。

◎けがをしないように注意する。

- ぶつかったりすることが多いスポーツではマウスガードを使用する。

◎身体の病気を予防する。

- 歯周病が悪化する病気（糖尿病・ビタミン不足など）に注意する。

発行 社団法人 静岡県歯科医師会 静岡県健康福祉部

協力 静岡県教育委員会

連絡先 社団法人 静岡県歯科医師会 〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

TEL. 054-283-2591 FAX. 054-283-3590 URL <http://www.s8020.or.jp>