

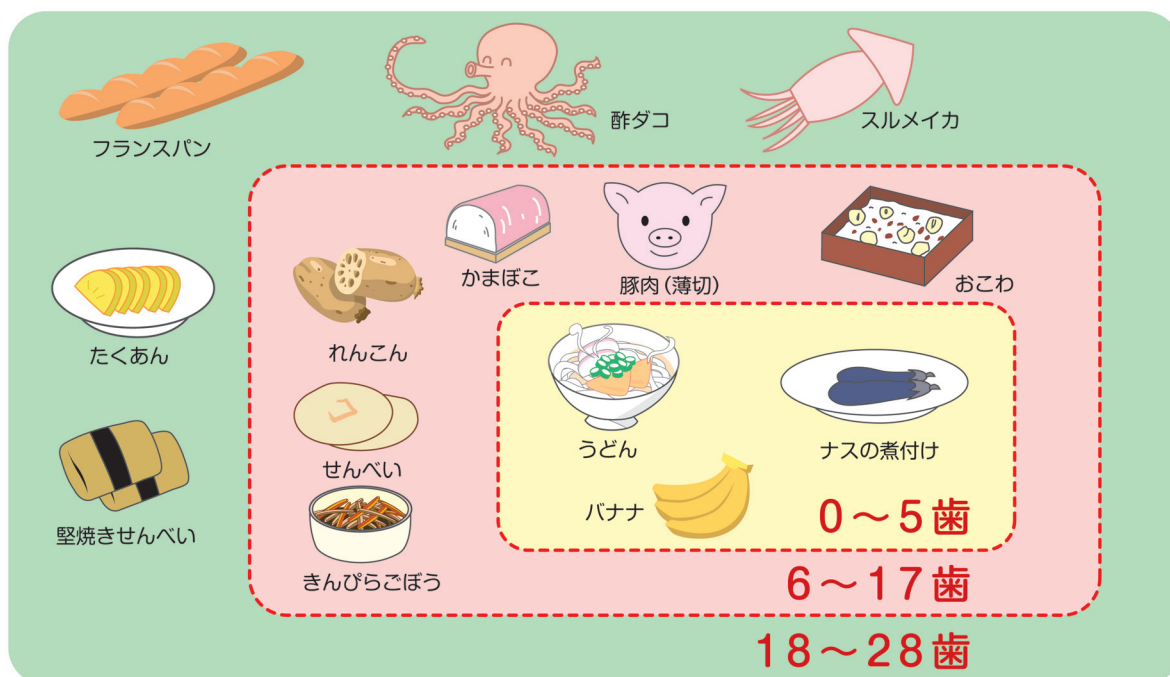


はちまるにいまる

# 「8020運動」で健康長寿！

- 「8020運動」とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保つための取組みです。
- 自分の歯が20本以上あると、たいていのものを噛んで食べることができます。
- いつまでもおいしく噛めるよう、20本以上歯を保つことをめざしましょう。

## おいしく噛むために必要な歯の本数

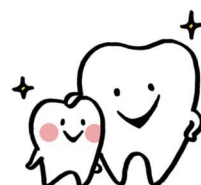


「老人保健法に基づく歯の健康教育、歯の健康相談の担当者となったら」  
榊原悠紀田郎編集より<日本歯科評論社>

○歯（永久歯）は、親知らずを除くと28本あります。

8020運動は、

乳幼児期からスタートです！！





# けんこう 健口かながわ5か条

県民のみなさんが、生涯にわたり歯と口腔の健康を保持増進するために、子どもから高齢者まで共通した自らが取り組む行動目標です。

健口

## 健口体操で口腔機能の維持・向上

口腔機能は、「食べる」「話す」「呼吸をする」といった生活に密着した重要な機能です。口腔機能をいつまでも維持・向上するためには、顔や舌の筋肉を動かす健口体操が効果的です。健口体操を毎日行いましょう。



か

## かかりつけ歯科医を持って、年に1度は歯科検診

かかりつけ歯科医は、歯と口腔の健康について相談に応じたり管理をしてくれる歯科医師のことです。特に痛みなどの症状がなくても、年に1回以上の歯科検診をかかりつけ歯科医で定期的に受けましょう。

な

## なんでもよく噛み、おいしく食べよういつまでも

むし歯や歯周疾患がなく、何でもよく噛める歯があることは全身の健康を維持するために重要です。また、よく噛むことは、あごや脳の発達を促したり、早食いや食べ過ぎを抑えて肥満予防にも有効です。ひと口30回以上噛むことを意識しましょう。

が

## かがみしにく 鏡を見て、歯と歯肉のセルフチェック

むし歯や歯周疾患の初期段階は自覚症状が少なく、痛みなどの症状が出た時にはかなり進行していることがあります。歯科疾患を早期に発見するために、普段から鏡を見て、口の中の変化に気付くセルフチェック習慣を身に付けましょう。



わ

## しかん 忘れずしよう、歯みがきと歯間の清掃

むし歯や歯周疾患は、歯に溜まった歯垢の中の細菌が原因で起こります。毎日の歯みがきと歯間部の清掃で、むし歯や歯周疾患を予防しましょう。



神奈川県では「神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進計画」を策定し、県民のみなさんの歯と口腔の健康づくりを推進しています。

計画の詳細はこちら

神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進計画

検索

