

11月8日は「いい歯の日」

みんなで8020(はちまるにいます)運動に取り組み、
歯と口の健康づくりを実践しましょう!

岩手県では、平成25年3月に制定した
「岩手県口腔の健康づくり推進条例」において、
11月8日を「いい歯の日」と決めました。

8020(はちまるにいます)運動とは、
「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」
という全国的なスローガンです。



生涯自分の歯で食事を楽しむために

★ 乳幼児の仕上げ磨きを習慣に!

★ 食後の歯磨きの習慣を!

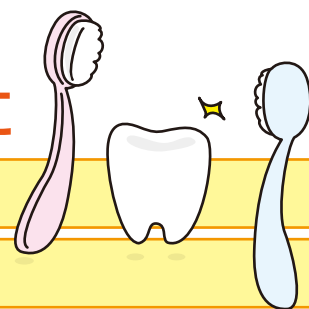
★ 歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)の活用を習慣に!

★ 定期的に歯科健診や歯のクリーニング受けましょう!

★ バランスのよい食事をよくかんで食べましょう!
目標は1口30回噛むことです!

★ 甘いおやつや飲み物は適量を決まった時間に食べましょう!

★ フッ化物によるむし歯予防法を利用しましょう!



身体の健康は歯と口の健康から！

むし歯、歯周病は全身の健康に影響を及ぼします。



脳梗塞

誤嚥性肺炎

細菌性心内膜炎、
心筋梗塞

栄養状態
の低下

咀嚼能力
の低下

メタボリック
シンドローム

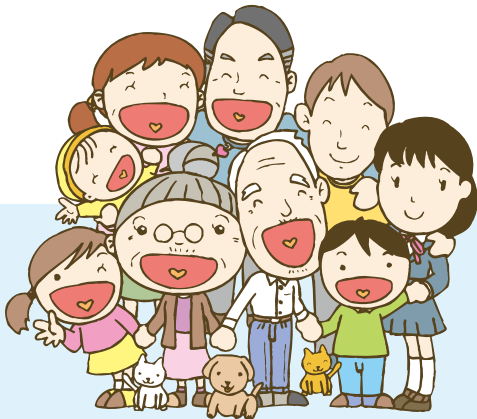
糖尿病

生活の質
(QOL)の低下

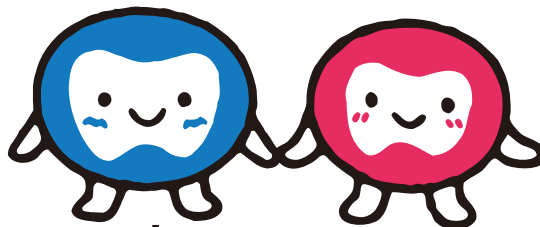
身体機能
の低下

< 女性の場合 >
早産、
低体重児出産

骨粗鬆症



みんなで、
歯と口の健康づくりに
取り組みましょう。



はにまるくん

はにいちゃん

岩手県歯科医師会シンボルキャラクター
「はにまるくん はにいちゃん」

お問い合わせ先

岩手県保健福祉部健康国保課
TEL 019-629-5468

一般社団法人岩手県歯科医師会
TEL 019-621-8020