

11月は

8020推進月間です



11月8日は「いい歯の日」

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、ほぼ満足できる食生活が送れます。

生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるように、はじめましょう！歯とお口の健康づくり！

お口の中を清潔に保ちましょう

歯をみがく際は、プラーク（歯垢）を除去するという目的を忘れずに、丁寧にみがきましょう。



病気の予防に努めましょう

日頃からセルフチェックを行い、むし歯や歯肉炎・歯周病などの病気を見逃さない様にしましょう。



定期的に歯科健診を受けるようにしましょう

お口の中の状態は人によりさまざまです。自分に合った清掃用具の選択や歯のみがき方を指導してもらいましょう。また、病気の予防、早期発見、早期治療にもつながります。

規則正しい生活習慣を身につけましょう

食事は朝・昼・晩の3食をしっかりと食べましょう。起床、就寝時間を決め、規則正しい生活習慣を送るようにしましょう。

この機会にご家族で『歯とお口の健康』を見直してみませんか？



半年に一度は

歯科健診を

受けましょう！

