

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように

問い合わせ いきいき健康課 TEL 23-3220

ハチマルニイマル

8020 運動を知っていますか

8020 運動は「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。

親知らずを除く 28 本の永久歯のうち、少なくとも 20 本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだいて、おいしく食べることができると言われています。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、健康な歯を保つことが大切です。

令和6年の 8020 達成者状況

対象者 451 人

8020 達成者 76 人

8020 達成者の内、同意が得られた人の氏名を市ホームページに掲載しています。右 2 次元コードをご覧ください。



8020 達成者アンケート

8020 達成者に「歯の健康のためにしていること」についてアンケート調査を行いました。

回答が多かった項目は右のとおりです。

- 1 1日1回以上は丁寧に歯磨きをする
- 2 年1回以上、定期的に歯科検診を受けている
- 3 ・歯間ブラシ、デンタルフロス等を使う
・食事のときに、しっかり噛んだり固いものを食べたりする

今年の 8020 達成者を代表して、表彰式で代表

挨拶をした三奈木義博さん(右写真)。三奈木さんも歯の健康のために「朝・晩2回の歯磨きと歯間ブラシを用いた丁寧な歯磨き」をしています。

いつまでも美味しく食べ続けるための元気な歯は、日々のお手入れから始まります。

歯を失う2大原因は歯周病とむし歯です。生まれてから高齢期までの全てのライフステージで健康な歯を保つため、かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科検診を受けて、8020 達成を目指しましょう。



表彰式に出席した皆さん

8020 達成おめでとうございました。いつまでも歯を大切に、お元気でお過ごしください。

