

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、ほとんどの食べ物を噛みくだいて、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。

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次のとおりです。

- 1 1 日 1 回以上は丁寧に歯磨きをする
- 2 年 1 回以上、定期的に歯科健診を受けている
- 3 歯間ブラシ、デンタルフロス等を使う

令和7年の 8020 達成者状況

対象者 366 人

8020 達成者 77 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。



今年の 8020 達成者を代表して、表彰式で代表挨拶をした稲田郷さん（右写真）も歯の健康のために「朝・夕の食後には丁寧に磨くこと」を習慣にしているそうです。

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。妊産婦を含めて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、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けて、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す。いつまでも歯を大切に、お元気でお過ごしください。

