

## めざそう！ 8020(\*)

～<sup>いい</sup>11月8日は「<sup>は</sup>いい歯の日」です～

11月8日から14日までは「歯と口腔の健康づくり週間」です

(香川県歯と口腔の健康づくり推進条例第11条)

健康な生活を送るためには、歯や口の健康は大切です。

歯を失う原因の9割はむし歯と歯周病で、特に成人期からは歯周病に注意が必要です。

最近の研究で、全身の健康に歯の健康、特に歯周病が関わっていることもわかってきました。

歯周病とは、自分で気付かない間に歯をささえている歯肉や骨が破壊され、進行すると歯を抜かなければならなくなる病気です。直接の原因は歯と歯ぐきの境目にたまる歯垢や歯石です。歯垢や歯石の中の細菌が毒素をつくり、歯の周囲の粘膜や血液を通して全身を回り、様々な悪影響を及ぼしています。

いつまでもおいしく食べ、そして健康で長生きするために、毎日のていねいな歯みがきと定期的な歯科健診で、歯や歯ぐきのチェックを受け、自分の歯を守りましょう。

「高松市成人歯科健康診査」は、4月1日現在、40・50・60・65・70・75歳の方が対象です。受診券が届いたら、ぜひ受けましょう！



### \*8020 (ハチマルニイマル) 運動

80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。



自分の歯が20本以上残っていれば、ほとんどのものをおいしく食べることができます。

生涯を通じて自分の歯で食事ができるように、歯の健康を保ちましょう。