

めざせ 健康寿命日本！ いきいき川越大作戦「健診編」

健康づくり支援課 0229・4121

11月8日は「いい歯の日」です。人生80年時代、一生自分の歯で食べることは、いきいきと生活するための重要なポイントです。かむことができる歯が最低20本あればたいいの物は食べられます。また、かむことで脳が刺激され、老化防止につながるといわれています。そのため、80歳になっても20本の歯を残そうという「ハチマルニマル8020運動」が全国的に取り組みられ、平成23年の国の調査では、達成者が38.3%に達しています。

歯や口は、食べるためだけでなく、楽しく笑ったり会話をしたりするなどの役割も担っています。どんな食べ物も自分の歯で食べられるとおいしさもひとおです。しっかりと楽しんで食事ができるように、定期的に歯科健診を受けて、歯や口の健康を保ち、健康寿命を伸ばしましょう。

*健康寿命＝一生のうち健康で自立した日常生活を送れる期間

「いい歯」で8020を目指す3つのポイント

その1「磨いている」から「磨けている」へ

- ①歯と歯の間など、汚れの残りやすい部分に注意
- ②歯間ブラシ等の補助具の活用など、歯並びにあった手入れ方法を習得しましょう



その2 定期的に歯科健診を

- ①1年に1回は受診しましょう。入れ歯の健診も忘れずに



その3 歯のかかりつけ医を持ちましょう

- ①歯磨きのコツや健診について気軽に相談できる先生を持ちましょう