

# すこやかたより

保健センター  
通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

## 「8020運動」を知っていますか?

「8020運動」は、80歳になっても自分の歯を20本残そうという運動です。

80歳でおおむね20本の歯が残っていれば、なんでもよくかんで食べることができ、いつまでも元気で楽しく過ごす時間（健康寿命）を延ばすことができると言われています。歯を失う大きな原因は、「虫歯」と「歯周病」です。虫歯や歯周病を予防し、いつまでも元気に過ごしましょう。



### 8020を達成するために

#### ①毎日しっかり歯みがきをする

一歯みがきのポイントー

\* 「食事をしたら歯みがき」の習慣をつけ、1日2回以上磨く。

\* 歯ブラシを大きく動かさず、歯を1本ずつ磨くような感じで磨く。

\* 力を入れ過ぎずに磨く。

\* 歯と歯の間の歯垢を落とすため、デンタルフロスや歯間ブラシを利用する。

#### ○歯垢の除去率

・ 歯ブラシのみ…42%

・ デンタルフロスや歯間ブラシを使用…90%

#### ② 食事や間食は回数を決める

口の中が糖分などに触れる回数が多ければ多いほど、虫歯や歯周病になりやすくなります。

#### ③ タバコを吸わない

タバコに含まれる有害物質によって歯周病になりやすくなります。

#### ④ 定期的に歯科健診を受ける

歯の病気は自覚症状がなく自分で見つけることが難しいので、1年に一度は歯科健診を受けるようにしましょう。

#### ⑤ よくかんで食べる

よくかむと唾液がたくさん分泌され、口の中が清潔になり、虫歯や歯周病を防ぎます。

## 「むし歯予防デー」のお知らせ

半田歯科医師会と阿久比町の共催で「むし歯予防デー」として、歯科健診、フッ素塗布を行います。費用は無料です。

学校でフッ素洗口を行っていても、フッ素の過剰摂取にはなりません。歯の健康のために、フッ素塗布にぜひお越しください。

・ 開催日 6月1日(日)

・ 受付時間 午前9時30分～午前11時30分

・ 場所 阿久比町保健センター（オアシスセンター内）

・ 内容 歯科健診、相談（大人・子ども）・フッ素塗布（子ども）

※ 「8020表彰」のための健診も行います。

#### ■ 問い合わせ先

健康介護課保健係（内311・312）

