

はちまるにいまる

# 8020運動を 実践しよう

8020運動とは  
「80歳になっても自分の歯を  
20本以上保とう」  
という運動です。

少なくとも20本以上の歯があれば、年齢を問わず食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられます。子どものころからの正しいデンタルケアと青年期の予防が大切です。

## 8020 健康社会宣言

8020健康社会とは、県民の皆様が生涯にわたり自分の力でものを食べ、楽しく会話でき、健康で質の高い生活を送ることのできる社会です。

8020健康社会実現のため、私たち青森県歯科医師会会員は、地域の「かかりつけ歯科医」として歯科医療、歯科口腔保健活動を通じて県民の皆様の生活を支援していくことを宣言いたします。



日本歯科医師会  
PRキャラクター  
よ坊さん(青森県)

いい歯の日  
11月8日は

## 小中学校でのフッ化物 洗口を推進しています!

青森県歯科医師会では青森県と協力して、小中学校でのフッ化物洗口を推進しています。

小中学校でのフッ化物洗口は、継続することにより、エナメル質表面のフッ化物濃度が増加し、エナメル質が酸に溶けにくくなり、児童生徒のむし歯予防にとっても効果があります。また、成人になってからもその効果が続きます。学校で実施することで、だれでも、どこでも、継続的に予防処置を受けることができ、健康格差や歯科医療費を減らすことが期待されています。安全性も実証されていますが、学校において集団フッ化物洗口を実施するには、安全を確保し、プライバシーを保護するなど適切な方法で行われます。

# おいしく食べて健康長寿

日本歯科医師会  
<https://www.jda.or.jp>  
青森県歯科医師会  
<https://www.aomori-da.org>

