



8020運動について

「80歳になっても、20本以上の歯を保とう」という運動です。平成元年、厚生省（現：厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱し、自治体・各種団体・企業、そして広く国民に呼びかけてきました。

どうして8020なの？

20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるからです。

8020を達成するにはどうしたらいいの？

- ①自分の口腔内の現状を知る。
- ②むし歯・歯周病の治療、抜けたところに入れ歯を入れるなどしっかり噛めるようにする。
- ③病気を未然に防ぐため定期検診を受け、歯のクリーニングなどを行なう。
- ④正しい歯磨きの方法を知る。
- ⑤食事をしっかり摂り規則正しい食リズムや生活習慣を作る。
- ⑥バランスと質の良い食事。

8020運動が達成しなかったら、どうなるの？

8020運動の目的は、生涯を通じて（自分の歯で）食べる楽しみを味わうことです。しかし、食事のみを楽しむのではなく、会話をしたり豊かな表情を創りだす口という器官の健康を維持・増進することにより「いつまでも健康で生き生きとした生活を送る」ということを意味しています。