

# 目指してみませんか？ 8020（ハチマルニイマル）運動

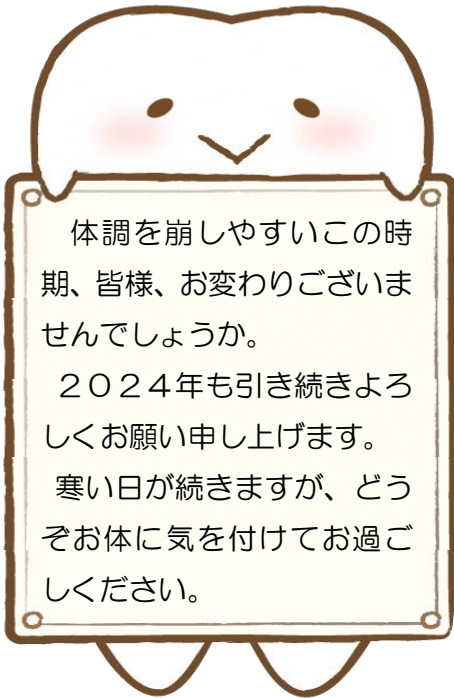


## 8020運動とは？

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。

1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足すると言われていています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを含めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、**妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでのすべてのライフステージで健康な歯を保つことが大切**です。ぜひ「8020」を目指してください。

※8020運動に関する文章は日本歯科医師会のHPを参考に作成しています。



体調を崩しやすいこの時期、皆様、お変わりございませんでしょうか。

2024年も引き続きよろしく願い申し上げます。

寒い日が続きますが、どうぞお体に気を付けてお過ごしください。

## ◎大人と子どもの歯の食いしばり

寒くなると無意識に歯を食いしばっていること、ありませんか？

起きている時だけでなく寝ている時も長時間歯を食いしばっていると負荷がかかって歯が削られるだけでなく、大人の場合は歯周病の悪化や顎関節症・肩こりにまで影響してしまうことがあります。

そんな時は湯船にゆっくり浸かったり温かい食べ物で体を温めたりしてリラックスできるといいですね♪

お子さんの場合、乳歯から永久歯に生え変わる段階での歯ぎしりや食いしばりは、生えてきた永久歯の位置の調整のために無意識にしているとされ、悪影響ではないと言われています。

しかし、お子さん自身が痛みや違和感を訴えているのであれば早めの歯科受診をお勧めします。



### ～留意事項～

対象のお子様のフッ素塗布・歯科健診は町から送付する受診券で無料になりますが、保護者・ご家族の方の受診は自己負担になります。

