



はは歯クラブだより



NO.76 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

こんにちは！ **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

みなさん、^{はちまるにいまる}**8020運動**をご存知でしょうか？

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、80歳で20本の歯を残そうという運動です。しかし、80歳の人の歯の数は平均8.21本と少ないのが現状です。これを達成するためには、子どもの頃からの歯の健康管理が大事です。

よく噛める健康な歯と歯ぐきのメリット

- ・消化吸収がよくなる
- ・抵抗力が高まる
- ・肥満の防止
- ・脳が活性化する
- ・発音がはっきり、表情も豊かに



今まで、はは歯クラブだよりでおはなししてきた、

- ・食べたらすぐに歯を磨く
- ・おやつはダラダラ食べない
- ・むし歯予防のためにフッ素を効果的につかう

このことに気をつけることで、80歳で20本！も夢ではありません。



まだまだ先のこと…と思われる方もいらっしゃると思います。
では、いつからはじめるのでしょうか？

保護者の方も、お子さんだけでなく、ご自身の歯の健康についても考えてみて下さい。

※ 学校でのフッ素洗口は無料で実施できます！ 鳴見台小学校でも始めませんか。

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。
今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。

〈文責：歯科衛生士 池本真実〉