

# はは歯クラブだより



NO. 94



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

はちまるにいまる

こんにちは！  
みなさん、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歳の人々の歯の数は平均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

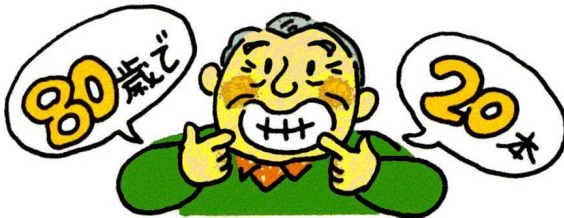
- ・消化吸収がよくなる
- ・抵抗力が高まる
- ・肥満の防止
- ・脳が活性化する
- ・発音がはっきり、表情も豊かに



今まで、はは歯クラブだよりでおはなししてきた、

- ・食べたらずくに歯を磨く  
(まだまだ保護者の方の磨きなおしが必要です！)
- ・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、お子さんだけではなく、ご自身の歯の健康についても考えてみて下さい。

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〉