

6月4日～6月10日は

# 歯と口の健康週間

## いつまでも続くけんこう 歯の力



- 8020運動を進めよう  
(80歳になっても、20本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 午後のスタート ハミガキから

歯と口の健康週間 2019年6月4日～10日

主催:厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学校歯科医師会  
後援:日本歯磨工業会・全日本ブラシ工業協同組合・日本歯科衛生士会

### ☆8020を目指そう！

「80歳で20本の歯を残そう」

自分の歯が20本あれば、ほとんどの食べ物をおいしく噛むことができます。

### ☆歯みがきを見直そう！

毎日の歯みがき、ちゃんとみがいているつもりでも、実は、みがけていないということが多いです。

歯科医院では、一人ひとりのお口に適した歯みがきの仕方を教えてくれます。

この機会に、一度、歯科医院を受診してみましょう。

### ☆お口の健康は全身の健康に関係します！

お口の健康は糖尿病や誤嚥性肺炎など、全身の健康と関係しています。

お口を清潔に保ち、健康寿命を延ばしましょう。

お口のトラブルは自分では気づきにくいもの！

半年に一度は歯科医院で健診を受けましょう。

【問い合わせ先】福島県県中保健福祉事務所 健康増進課 電話 0248-75-7814