

## ⑥ 歯の健康

### 「実現したい目標」と今後の取り組み

#### 1. 『実現したい目標』

- ★食事や会話が楽しくできる歯でいよう
- ★8020をめざそう

#### 2. 『今後の取組み』

##### ①「市民自らの取り組むこと（自分にできること）」

- 歯の健康は、食べるためにも、コミュニケーションのためにも、健康の源であることを再認識しよう。
- 自分の歯や口の中の健康について積極的に知識を持つようにしよう。
- こどもの歯の健康を家族で守ろう。
- 歯科のかかりつけ医を持ち相談しよう。

##### ②「地域で取り組むこと（地域でできること）」

- 歯の健康を地域で推進しよう。

##### ③「行政で取り組むこと（行政でできること）」

- こどもから大人までの健診体制の充実に努めます。
- こどものためのフッ化物歯面塗布の事業の啓発をします。
- 成人歯科健診の受診勧奨に努めます。
- 幼児への歯磨き指導の充実に努めます。

### 健康豆知識

#### ○「8020運動」なぜ80歳に20本以上なのか？

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

8020達成者は非達成者よりも生活の質（QOL）を良好に保ち、社会活動意欲があるとの調査結果や、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。