

# ハチマルニマル 8020達成を目指して!

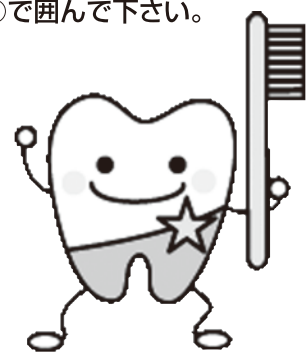
## 歯の健康、意識していますか?

8020(ハチマルニマル)とは、80歳で20本以上の自分の歯を保つことを言います。高齢者であっても、喪失する歯が10本以下であれば食生活に大きな支障を与えないという研究結果があります。「歯の健康」を守るためには、毎日の生活習慣や肥満をはじめとしたからだの健康状態を知ることが大切です。あなたの歯は健康ですか?一度チェックしてみましょう!

### ★歯の健康づくり得点★

質問に対する答えの点数を○で囲んで下さい。

項目	はい	いいえ
●歯ぐきが腫れることはありますか	0	4
●歯がしみることはありますか	0	3
●趣味はありますか	3	0
●間食をよくしますか	0	3
●かかりつけの歯医者さんはありますか	2	0
●歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	0
●歯ぐきから血がでることはありますか	0	1
●歯みがきを1日2回以上していますか	1	0
●自分の歯ブラシがありますか	1	0
●たばこを吸いますか	0	1



合計  点



みなさん歯の健康づくり得点は何点でしたか?  
「はい」や「いいえ」の得点の合計が16点以上であれば歯や歯肉の健康状態もよく、歯を失わないための生活習慣ができている、という結果になります。8020も夢ではありません。0点の項目を1つでも減らすことができるように生活習慣を見直しましょう。  
また歯科健診や毎日のお口の手入れも忘れずにおこないましょう。

### 「歯っする教室」を開催します!

日時 8月3日(火) 午前10時~11時30分  
場所 高浜エコハウス 2階  
参加費 無料  
対象者 65歳以上の市民  
定員 24人  
内容 歯とからだの健康の話  
お口や義歯の手入れ方法、口腔レクリエーションなど  
申込方法 7月20日(火)までに電話で、保健福祉グループへ申し込んでください。

むせこみがある、  
口の渇きが気になるなど、  
少しでも気になることがあれば、  
ぜひご参加ください。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871