

自分で守ろう! 自分の歯!

いい歯の心得8か条

1. 食事はよく噛んで味わって食べよう
2. だらだら食べはやめて規則正しい食生活をしよう
3. 自分の歯並びや口に合った歯みがきをしよう
4. フッ化物入り歯みがき剤を使おう
5. 歯ブラシの毛先が開いたら交換しよう
6. 1日1回、歯や歯ぐきのチェックをしよう
7. 朝起きたらうがいをしよう
8. 定期的に歯医者さんでチェックを受けよう



はちまるにいまる

「8020」の達成を目指しましょう

いつまでも自分の歯で食べて、健康的な食生活を送るために
小さな頃から歯磨きなど毎日のお手入れ（セルフケア）と
かかりつけ歯科医院で歯のチェック（プロフェッショナルケア）をしましょう♪

※8020…80歳で自分の歯を20本以上保つこと



ちなみに…

豊田市の平均寿命は

男性：82.7歳 女性：87.8歳

(国勢調査による「令和2年市区町村別平均寿命」より)

【歯の本数によって噛める目安】

美味しく食べるために必要な歯の本数

18～28 歯

フランスパン

堅焼きせんべい



たくあん



酔ダコ



スルメイカ



6～17 歯

せんべい

れんこん

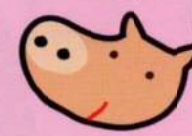
かまぼこ



おこわ



きんぴらそば



豚肉(薄切り)

0～5 歯

ナスの煮付け

バナナ

うどん



(新庄ら 1985～86年)

(厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム＜別冊＞保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」より)

20本以上の自分の「いい歯」があれば、何でもおいしく食べれます。

おとなの歯(永久歯)28本
(親知らずを含めると32本)

1本でも歯を失うと…

- ◆奥歯が1本なくなると、ものを噛む力が30～40%も低下し、食べ物の消化・吸収が悪くなります。
- ◆息が漏れて、発音が不明瞭になります。
- ◆口の周りの筋肉が衰え、表情が老けて見えてしまいます。



たかが1本されど1本



歯は、健康的な生活をするうえで欠かせないものです。
「いい歯の心得8か条」で自分の歯をしっかり守りましょう。