

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

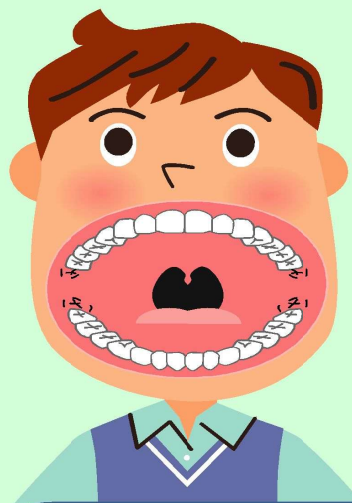


ちなみに…

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）



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



【歯の本数によって噛める目安】



（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）

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。