

めざそう！80歳で20本！

はちまるにいまる  
「8020 歯の健康コンクール」表彰



●問合先 健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎ 37-3511）

「はちまるにいまる 8020運動」をご存じですか？「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていています。一般社団法人尾北歯科医師会岩倉地区会と共催で市民ふれ愛まつりで「8020歯の健康コンクール表彰式」を行いました。令和5年度は、62人が表彰されました（了承された人のみ顔写真を掲載しています）。



## 定期的な歯科健診は8020への第一歩！

8020達成者の増加は、歯科健診を受ける人の割合の増加も要因のひとつとして考えられます。定期的に歯科健診を受け、ご自身のお口の状態に目を向けましょう。

節目（20・30・40・50・60・65・70歳）歯科健康診査、口腔機能（76歳・80歳）・歯科健康診査の受診はお済みですか？

対象となる人に昨年4月に受診券を送付しました。有効期限は2月29日(木)です。早目に受診しましょう。

