



めざそう！ 80歳で20本！

「8020 歯の健康コンクール」表彰

はち まる にい まる

●問合先 健康課健康支援グループ
(保健センター内 ☎ 37-3511)

「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において「8020 歯の健康コンクール表彰式」を行いました。令和 6 年度は、49 人が表彰されました（了承された人のみ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 月に受診券をお送りしました。有効期限は 2 月 28 日（金）です。早目に受診しましょう。