



はちまるにいまる

# 「8020運動」で健康長寿！

- 「8020運動」とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保つための取組みです。
- 自分の歯が20本以上あると、たいていのものを噛んで食べることができます。
- いつまでもおいしく噛めるよう、20本以上歯を保つことをめざしましょう。

## おいしく噛むために必要な歯の本数



「老人保健法に基づく歯の健康教育、歯の健康相談の担当者となったら」  
神原悠紀田郎編集より<日本歯科評論社>

○歯（永久歯）は、親知らずを除くと28本あります。

8020運動は、

乳幼児期からスタートです！！

