



歯と口の健康に関する正しい知識を知ってもらい、虫歯や歯周病の予防に関する
良い習慣を身に着け早期発見,早期治療により歯の寿命を延ばし、健康の保持増進を
目的とする週間になります。



8020運動(80 歳になっても、20 本の歯を保とう)

定期的に歯の健診を受け、歯を失う原因となる虫歯や歯周病を早期に発見し、重症化する前に早期に治療を受けるように心がけましょう。

80歳以上で20本以上自分の歯が残っている方は、生活の質（QOL）を良好に保ち、社会活動意欲があるとの調査結果や、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。

なぜ「20 本」残すことが重要なのか？

- ① 噛む力が維持される
20 本あれば、ほとんどの食物を自分の歯で噛めます。
- ② 誤嚥性肺炎のリスクが下がる
噛む力・飲み込む力が維持されると誤嚥が減ります。
- ③ 認知症予防につながる
噛む刺激は脳の血流を増やし、認知機能の維持に役立ちます。
- ④ 食事の満足度が高い
「おいしく食べられる」ことは生活の質（QOL）に直結します。

