

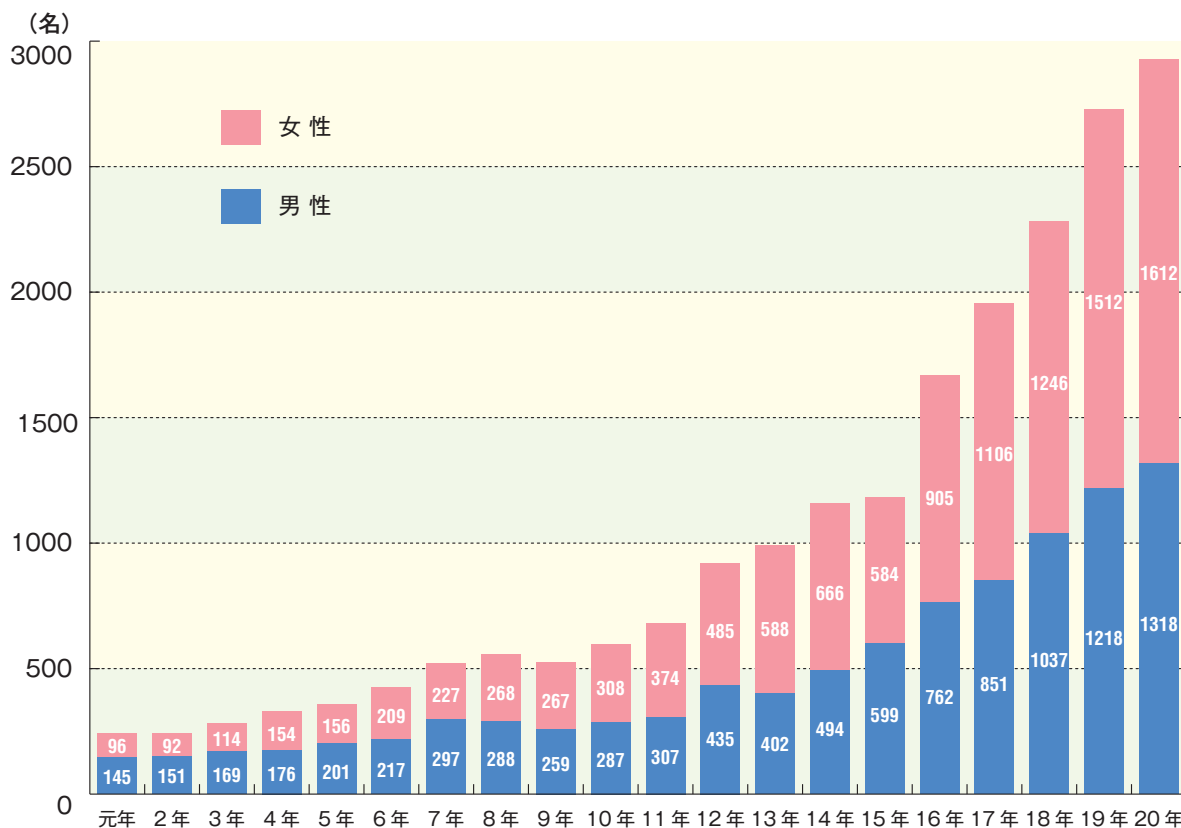
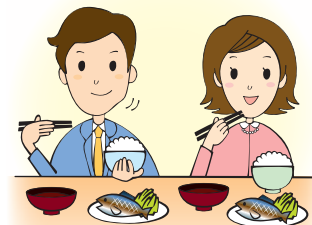
よい歯でよく噛みよいからだ

8020運動

おいしく食べて、健康で長生きするために、欠くことのできない「歯」。
8020運動（ハチマルニイマルうんどう）とは、「80歳になっても自分の歯を
20本以上保とう」という運動です。愛知県から全国に発信して平成元年から
進められています。

健康で長生きするために——みんなの願い「8020」

食べることは、命を支える大切なこと。からだの健康を保ち、
おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。しっ
かりと噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消
化・吸収もよくなります。だいたい20本の歯があれば、ほとんどの
食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べること
ができます。「8020」—80歳になっても自分の歯を20本保つこと
は、健康で長生きをするための大切な目標といえるのです。



愛知県歯科医師会での表彰者は年々増加し、平成20年度には約3000名の方が表彰されています。

何でもかめることが健康長寿への第一歩！

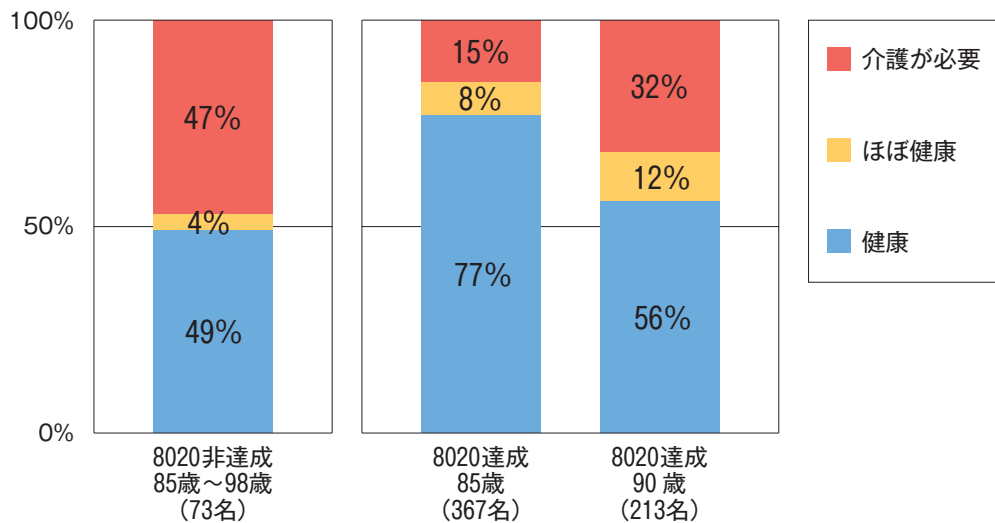
あなたの将来はだいじょうぶ？

～若いときから歯のお手入れを！～

健康状態

8020達成者の方は、90歳を越えてもなお、半数以上の方が健康でお過ごしでした。健康で長生きができるなんて、理想的ですよ。

一方、8020を達成できていらない方の約半数が介護が必要な状況であったということは残念な結果です。

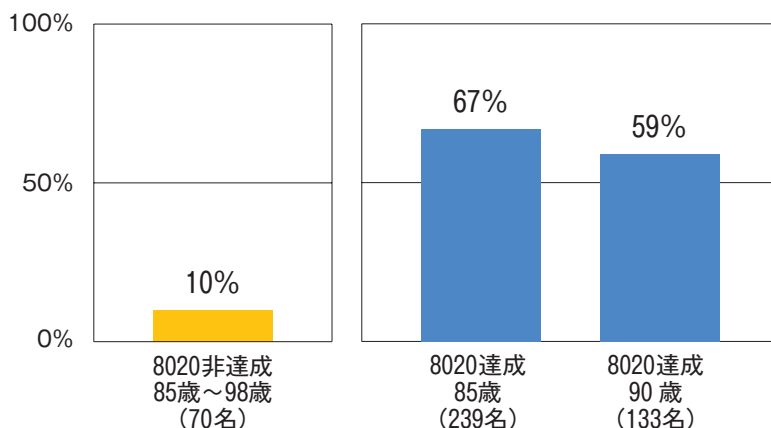


食生活

8020を達成されていた方は、85歳になっても90歳になっても、何でも食べられる食生活を送られている方が多くいらっしゃるようになりました。

生涯、自分の食べたいものが食べられるということは幸せですよ。

そしゃく能力100%の割合



そしゃく能力をみる食べ物

- ごはん
- 煮豆
- いためた玉ねぎ
- きゅうり（薄切り）
- かまぼこ
- 白菜のつけもの
- ピーナッツ
- イカの刺身
- 古たくあん
- 酢だこ