

✿ 6月 Quiz の答え ✿

- (1) 永久歯は親知らず 4 本を除いて「**③28 本**」
- (2) 80歳になっても「**③20 本**」以上の自分の歯を保とう

いかがでしたか？

20 本以上の歯があればほとんどの食物を噛むことが出来ると言われ、厚生労働省と日本医師会が 1989 年に「8020 運動」として提唱しました。食べる事は全身の健康に影響しますので、歯の健康を保つ事はとても大切になります。6 月は「虫歯予防月間」でした。毎日の歯磨きや定期的な歯科検診など歯の健康づくりの方法がありますので、ぜひこの機会に取り組んでみてください。

上里町健康づくり推進総合計画でも、〈健康なお口で 8020（はちまるにいます）をめざそう〉を目標としています。これからも皆さんで健康づくりに取り組みましょう！