

「8020（ハチマルニイマル）運動」とは？

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。

1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」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ています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。

＜参考＞厚生省「成人歯科保健対策検討会中間報告」1989年（平成元年）―抜粋―

「残存歯数が約20本あれば食品の咀嚼が容易であるとされており、例えば日本人の平均寿命である80歳で20本の歯を残すという、いわゆる8020運動を目標の1つとして設定するのが適切ではないかと考えられる。」

日本歯科医師会 HP より

HOME▷啓発活動▷8020運動▷「8020（ハチマルニイマル）運動」とは？