

北海道歯・口腔の健康づくり 8020推進週間

について

毎年 11月8日から同月14日までが、
「北海道歯・口腔の健康づくり 8020 推進週間」です。



目的 80歳で歯を20本以上維持すること

歯とお口の健康は 健康に生きていく力を支えるものです。
「むし歯」や「歯周病」を予防して健康を保ちましょう。

道民のみなさんに

実践してもらいたいこと

ポイント

- フッ化物（フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤、フッ化物塗布）を利用してむし歯予防をしましょう。
- デンタルフロス、歯間ブラシ等を使用するセルフケアと歯科医療機関での歯石除去などプロフェッショナルケアで、歯周病予防をしましょう。
- 高齢になっても適切な口腔機能を維持できるよう、かかりつけの歯科医院で定期的に健診や指導を受けましょう。

