



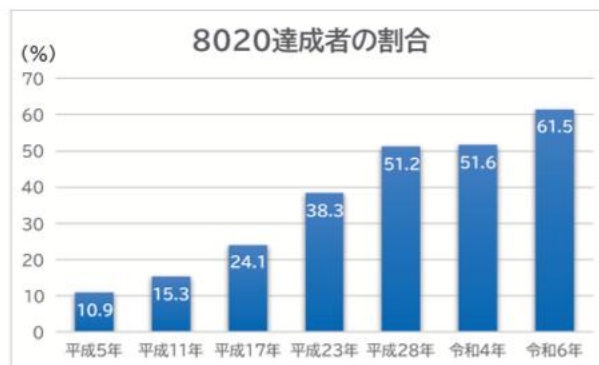
めざせ8020 No.173

8020運動を知っていますか？



このコラムのテーマでもある「8020運動」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。令和6年に行われた調査では、8020達成者はなんと61.5%！令和4年の前回調査から10%近くも増加しており、多くの方がお口の健康を維持していることが分かります。歯を失ってしまうと、噛む力が弱くなり、身体フレイルや栄養の偏り、認知機能の低下につながることもあります。

80歳になっても自分の歯で食べられるように、毎日のセルフケアと、歯科医院でのプロケアで健康なお口を保ちましょう。



令和6年歯科疾患実態調査：厚生労働省

デンタル川柳応募作品発表

- | | |
|-------------------------|------------|
| 🦷 仕上げ磨き 我が子との時間 きょうもまた | あつくんひーくんパパ |
| 🦷 歯周病 普通に消える 歯と信頼 | ピラフ星人の子孫 |
| 🦷 いい音ねえ～ たくあん食べて ほめられた🍷 | 匿名 |

デンタル川柳は随時募集しています。厳選の上、今後の広報もばら「めざせ8020」コラム記事内に掲載、または市役所や保健センターでのイベント開催時に掲示します。

◆応募資格 茂原市民

◆応募内容 歯や口に関すること全般

(例：むし歯や歯周病、歯みがき、入れ歯、食べること、歯医者さんでのエピソード など)

◆応募方法 次の①～⑤を記入の上、郵送またはメールにて応募

①作品 ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤掲載時に使用したい氏名またはペンネーム

※氏名を掲載したい方は改めて氏名をご記入ください。記入無しの場合「匿名」とさせていただきます。

問合せ 保健センター ☎(25)1725 FAX(25)1865

脳の元気度測定会＆相談会

要事前
予約

脳の元気度測定会では、「記憶する」、「考える」、「判断する」などの脳のパフォーマンスをチェックすることができます。お気軽にご参加ください。

日時		会場
11月10日㊟、12月1日㊟、 令和9年1月12日㊟、2月2日㊟、3月2日㊟	9時30分～16時	市役所5階会議室
11月6日㊟、12月4日㊟、 令和9年1月8日㊟、2月5日㊟、3月5日㊟	9時30分～12時	本納公民館

※上記の日程で、ご都合がつかない方はお気軽にご相談ください。

◆内容 タッチパネルによるもの忘れ測定（約30分）

※初めての方でも職員がつきますので、安心してご参加ください。

※必要に応じて専門職（保健師・社会福祉士・介護支援専門員）による相談を受け付けます。

◆定員 【市役所】1日8人程度、【本納公民館】1日5人程度

申込み・問合せ 高齢者支援課地域包括支援室（2階）☎(20)1583 FAX(20)1610