

よい歯の日 ～4月18日～

いい歯の日「11月8日」と虫歯予防の日「6月4日」とともに健康な歯と歯ぐきを大切にしようと呼びかけている『よい歯の日』です。これは、「満80歳になっても自分の歯を20本以上残そう」という8020運動の推奨の一環です。20本以上の歯を持った高齢者は未満の人に比べ、寝たきりになることが少ないという統計もあるので是非「8020」を目指して下さい。

◆「8020」を実現するための3つのポイント◆

①正しい食生活

噛みごたえのあるものを食べ、野菜を中心とした食事にし、バランス良く食べる。

②正しいブラッシングをする

毎食後に磨くと良いです。ただし、磨き残しがないように注意しましょう。

③定期健診

半年に1度は定期健診に行くのが理想です。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。