

# 歯の数は「健康」のバロメーター



いつまでも、おいしく食べられるためにも、  
自分の歯を大切に！

8020（ハチマルニイマル）運動をご存知でしょうか？これは、「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、厚生労働省や日本歯科医師会において推進されています。

「8020」を達成するためには、歯の喪失の2大原因である虫歯と歯周病を予防することが大切です。

- ◆ 歯口清掃（歯ミガキ）の励行 「食後の歯ミガキ」の習慣付け  
就寝前の飲食はう蝕になりやすいので、要注意！
- ◆ 歯間ブラシ等による歯間部清掃や専門家による口腔清掃（歯垢・歯石除去）を上手に活用しましょう！
- ◆ 「よくかむこと」は唾液の分泌量を増やします。唾液には細菌を洗い流して、炎症を起こしにくくする成分が含まれていますので、う蝕や歯周病の進行を抑制する働きがあります。



## ジェネリック医薬品を 活用しましょう



ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分、同じ効能・効果があり、安全性においても同等の医薬品です。

新薬の約2～7割程度の価格となり、皆さんの自己負担額の軽減、短期（医療）財政の改善につながります。

診察のとき、医師に「ジェネリック医薬品希望カード」を見せ上手に活用してください。

