



# 11月のまつえだより



いい歯の日は、11(いい)8(歯)のごろ合わせから、  
 80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「8020運動」の一環として、  
 日本歯科医師会によって制定されました。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、  
 子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう。



## いい歯の日



毎日のケアで繋がる未来の健康。11月8日は、い(1)い(1)は(8)の日。

よく噛むとこんなに良いことがいっぱい!

ひと口 30 回以上を目安にたくさん噛むことを心掛けましょう。

- ・ 唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助け、歯を丈夫にする。
- ・ 脳に酸素や栄養が循環しやすくなる。
- ・ 満腹感が得られ、肥満の予防につながる。
- ・ 歯並びがよくなり、虫歯予防につながる。

