



スタッフの方々

8020 運動

辻野歯科医院

「80歳で20本の歯を残そう」という8020運動が、平成元年に厚生省（現厚生労働省）と日本歯科医師会により提唱されました。どうして20本なのかという点、残っている歯の数が20本を下回ると酢ダコなど比較的硬い食べ物が噛めなくなり、歯の数が半数以下になるとは、食べ物の咀嚼に不自由を感じるといわれています。しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。しかし、噛めなくなると栄養状態が悪くなり、身体・精神機能の低下、そして最終的には体力・筋力の低下がみられます。「咀嚼機能」を維持することは、全身の健康を維持することにつながります。

80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きするための大切な目標といえるのです。なんでもおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。何らかの理由で残念ながら歯を失くしてしまった場合には、歯医者に相談して、噛めるように治療してもらいましょう。

できるだけ歯を抜かない、
できるだけ歯を削らない治療を
心がけています



科 目
 一般歯科 矯正歯科 小児歯科
 審美歯科 ホワイトニング
 インプラント治療 かみ合わせ治療
 CT設置

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~7:00	○	○	○	○	○	※○

◎休診日 日曜日・祝日 ※土曜日は午後5:00まで

医療法人 秀元会
辻野歯科医院

高石市東羽衣5-14-16

TEL.072-265-8211 予約制

http://www.tsujino-dental.com

