



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、食べ物の比較的柔らかい食べ物も噛むのに不自由を感じるというわれています。しっかりと噛むことで、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。「噛む機能」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

