

ここが知りたい！

8020運動って何？

よく耳にする言葉だけどどんなこと？

8020運動（ハチマルニイマルうんどう）とは
「**80**歳になっても自分の歯を**20**本以上保とう」
という平成元年に始まった運動です。



高齢期シリーズ
Vol. 1



健康寿命の延伸～健康で長生きするために～

20本以上の歯があれば、
ほとんどの食べ物を噛み
碎くことができます。



しっかり噛む
唾液の分泌
食べ物の消化・吸収
口腔内の健康

脳への刺激
認知症予防

18~28本



たくあん



堅焼きせんべい



フランスパン



スルメイカ



酢だこ

6~17本



れんこん



豚肉



きんぴらごぼう



かまぼこ

0~5本



なすの煮物



バナナ



うどん

歯がたくさん残っている人の方が健康で長生きです！
現在、山形県の8020達成者は**57.2%**（R4年）です。80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きをするための大重要な目標です。