

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？

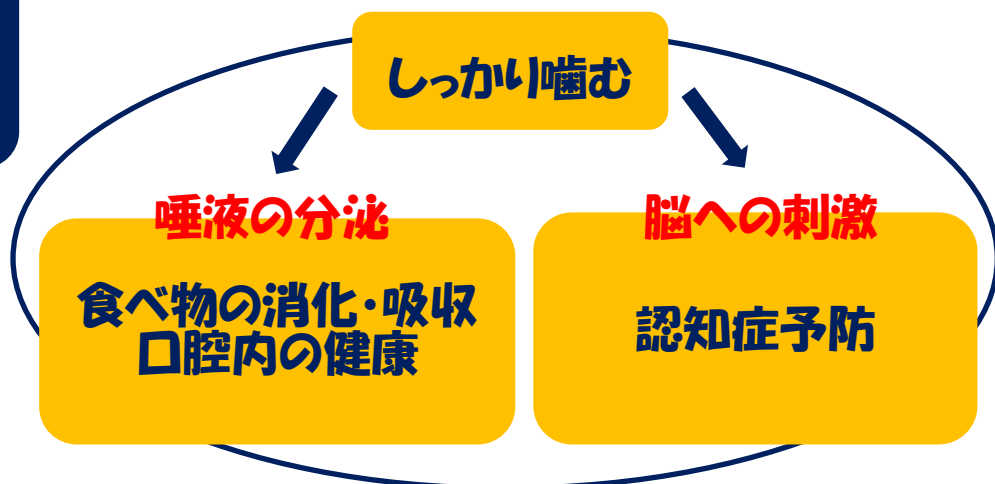
8020運動（ハチマルニイマルうんどう）とは
「**80** 歳になっても自分の歯を **20** 本以上保とう」
という平成元年に始まった運動です。

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
砕くことができます。



おいしく食べるために必要な歯の本数

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切な目標です。