



口腔ケア情報

# Brushup Ver.38

## 『8020（ハチマルニイマル）運動』とは？

いつまでも美味しいものを食べ続けるための  
元気な歯は、日々の手入れから。



1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。