みんなでやってみよう

8020すごろく

0歳　乳歯が生えてきた！
（0歳6か月～9か月頃に生え始めるよ！）

8020めざして80歳までの「歯と口の健康づくり」すごろく

スタート!!

8020ってなに？
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。いつまでもおいしいものを食べ続けるためには元気な歯がたくさんあることが大切だよ！

1さい

はじめての歯医者さん。フッ化物をぬってもらって、歯を強くするぞ！
2マススすむ

仕上げみがきをいやがって大あばれ！お母さんもお父さんもヘトヘトだ！
1回やすむ

4

園でフッ素のぶくぶくうがいをした！歯を強くするぞ！
2マススすむ

はじめての永久歯「6歳臼歯」が生えてきた。歯みがき教室でみがき方を教えてもらった。
2マススすむ

7

仕上げみがきをしてもらって歯がピカピカになった！
2マススすむ

8

テレビを見ながらオレンジジュースを飲んだ。むし歯菌で歯がベタベタになった。
2マススもどる

11さい

歯みがきをしていたら、歯ぐきから血がでてきた・・・。
1マスもどる

13

“今”お口がポカンとあいていた人は
3マススもどる
お口がしっかり閉じていた人は
2マススすむ

15 16 17

デンタルフロスを使った。歯と歯の間のよごれが取れて、すっきりして気持ちがいい！
2マススすむ

19 20 21さい

1人暮らしをはじめた。近所によさそうな歯医者さんがあったので、歯科健診の予約をした。
3マススすむ

23

友達と夕食を食べた。夜おそくなったので歯みがきをしないで寝た。
3マススもどる

25 26

友達にガムをもらった！よく見たらキシリトール100％のガムだった！
2マススすむ

29

結婚をすることになった！結婚式の前にふたりで歯科健診を受けにいった。
3マススすむ

31さい

寝る前におなかがすいて、歯みがきをしたのにチョコレートを食べた。
1マスもどる

33 34 35

もうすぐ赤ちゃんが生まれる！妊婦歯科健診に行った。
2マススすむ

37 38 39

しっかりかまずに食べていたら、おなかがいたくなった。
1回やすむ

41さい 42

「おとなの歯科健診（歯周病検診）」に行った。歯周病になりそうなところを早めに発見できた。
2マススすむ

44

歯間ブラシを使った！歯と歯の間の汚れがとれてすっきり！
3マススすむ

46 47 48 49

家族で公園に行った。のどがかわいたのでジュースを1本ずつ買い、遊びながらちょこちょこ飲んだ。
3マススもどる

むし歯になってしまうかも

ちょこちょこと少しずつ飲むのは危険です。水分補給はお水かお茶にしましょう！

歯医者さんで歯みがきのやり方を教えてもらった。上手によごれが取れるようになった！
3マススすむ

51さい 52 53 54

ショック！歯周病が進行している歯がみつかった…しっかり治療をしなくちゃ。
1回やすむ

56 57

大変だ！歯ブラシの毛が開いている。これじゃあ汚れがとれない。
2マススもどる

59

「おくちポカン」に気をつけろ！

61さい 62 63 64

9月1日。今日は防災の日！非常持ち出しリュックの中に歯ブラシを入れた。
3マススすむ

66 67 68

今日の朝は歯みがきをしたかな？歯みがきをしていたら
3マススすむ
していなかったら
3マススもどる

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

70 71さい

大変だ！歯が痛い！むし歯の治療が必要だ！しっかり歯医者にかかって治そう。
1回やすむ

73

最近、固いものがかめなくなってきた。「歯っぴー☆スマイル体操」を毎日続けたら良くかめるようになってきた。
3マススすむ

75

11月8日は「いい歯の日」歯をみせてにっこりポーズをしよう！

77 78 79

「歯っぴー☆スマイル体操」をやってみよう！最後までできたら
4マススすむ

体操をまだやっていない人はやってみよう

80歳、20本以上 自分の歯をのこすことができました！
これからも歯を大切にして、よく噛んで食べて、元気に長生きしよう！

ゴール!!
8020達成

フッ化物をつかうと、むし歯になりにくい強い歯になるよ！

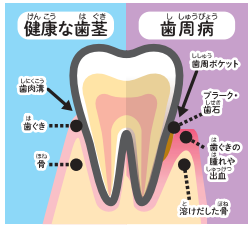
フッ化物を利用する方法

- 歯医者さんでフッ化物をぬってもらう
- フッ素のぶくぶくうがい（フッ化物洗口）
- フッ化物入り歯みがき粉

フッ化物洗口の詳しい内容の動画はこちら➡

歯の病気はむし歯だけじゃないよ！

歯肉炎という歯ぐきの病気もあるんだ。放っておくと将来「歯周病」になって、歯が抜けてしまう原因になるよ。



はじめよう!! 歯っぴー☆スマイル体操

オーラルフレイルを予防します。

滑舌の低下、わずかなむせ、食べこぼし、口の乾燥など口の機能の低下

年を重ねていくと、口の機能が弱ってしまうことがあります。体操をすると弱るのを防ぐことができます。

しっかりかむことはとても大切！

- 唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防になる！
- おなかの負担が少なくなる！
- 食べ過ぎや肥満の予防になる！

1口30回かもう！

サイコロ↓

切りとってくみたてて使おう！