

ここが知りたい!

# 8020運動って何?

よく耳にする言葉だけとどんなこと?

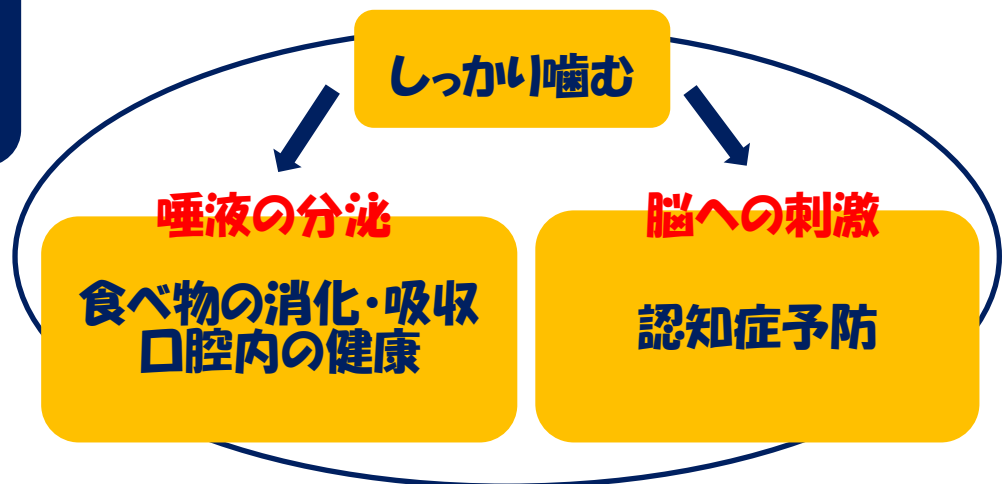
8020運動（ハチマルニイマルうんどう）とは「**80**歳になっても自分の歯を**20**本以上保とう」という平成元年に始まった運動です。

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



6～17本



0～5本



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**48.5%**（H28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。