

『ひがしくさんぽ』

「8020推進員ってなあに？」

「8020運動」は、80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょうという運動です。20本以上歯が残っていると、なんでもよく噛めて美味しく食べることができ、元気に過ごすことができます。

「8020推進員」とは、8020を達成するための歯と口の知識について学び、その学んだことを様々な場面で地域の方々に伝えるボランティアです。

8020推進員になると、地域の子育てサークルで子どもたちに紙芝居を使って歯の大切さを伝えたり、保育園などで正しい歯みがきの方法をアドバイスしたり、高齢者サロンでは参加者に口腔機能低下予防のためのお口の体操やお口のケアの重要性を伝えることができます。

熊本市では毎年各区役所で「8020推進員育成講座」を開催しています。東区は、10月から講座が始まりました。ご興味のある方は、お問合せください。詳しくは下記の二次元コードから熊本市ホームページをご覧ください。



熊本市8020健康づくりの会設立
10周年記念パレード（2018年11月）



小学校での歯みがき教室の様子



健軍商店街健康フェアでの
クイズの様子



ステージでの健口体操の紹介