

# 11月8日は いい歯の日



## ◆ 健口長寿はお口から ◆

健やかに年齢を重ねる「健康寿命」を伸ばしていくには、健康な歯を保つことが大切です。歯周病やむし歯を治療せずに放置している悪影響は、口の中だけの問題に留まりません。糖尿病や心臓病、肺炎など、全身の健康に影響を及ぼしていることが近年の研究で分かってきました。

『かむ』という刺激は脳に伝達されますので、脳の機能を活性化させることにもつながります。歯を失うことが、アルツハイマー型認知症の危険因子となるという研究発表もされています。また、歩くという機能維持にも、口の健康は深い関係を持っています。

むし歯や歯周病を放置せず、悪化してから歯科医院を訪ねるのではなく、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けてください。

大切なのは、毎日の歯磨きです。口の中にいる微生物のバランスを一定に保ち、絶対量を減らすことにもつながります。

私たち神奈川県歯科医師会は、`健口、が`健康、につながっていくよう、県民のみなさまの歯科保健の向上と、歯科医療の充実のために努力していきたいと考えています。



一般社団法人神奈川県歯科医師会 会長 高橋 紀樹

歯科医療は「生きる力を支える生活の医療」です。

日本歯科医師会 <http://www.jda.or.jp/>

神奈川県歯科医師会 <http://www.dent-kng.or.jp/>

