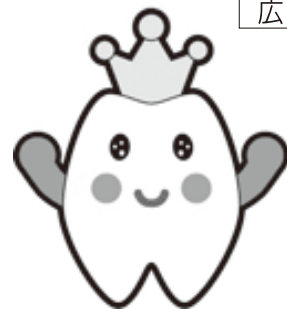


11月8日は いい歯の日



栃木県歯科医師会PRキャラクター
「ピカちゃん」

「健康長寿社会の実現のために」



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん(栃木県)

高齢者が自立し健康で長生きする。一般的には、このことを「健康寿命の延伸」と言っています。

長生きをしても、健康でなければ、幸福感は、ある意味半減してしまいます。では、どのようにして、健康に

老化してゆくのか。健康な高齢者は「食事」「運動」「生きがい」が維持されていることが条件となります。

一見、歯科とは余り関係の無いことのように思われますが、健康でいるためには、よく噛んで(咀嚼)、上手に飲み込み(嚥下)、そして必要な栄養素を身体に摂り込む。何気ない日常生活に咀嚼、嚥下と歯や口腔の機能(口の働き)がとても重要な関わりをしています。

高齢者の食力の維持・向上を目指して

歯科医師会は、高齢者が「オーラル・フレイル(歯・口の機能の虚弱)」、また、その機能低下が原因となる「サルコペニア(加齢性筋肉減弱症)」を予防するため、高齢者に口腔機能を健全に保つことを心がけていただくことを啓発しています。噛み合わせ(咬合)が、しっかりしていれば、美味しく食べることができ、楽しく会話をすることができ、顔の表情も豊かになります。

そのためには、日々のセルフケア(正しい歯磨き)と定期的な口腔ケア(歯科健診など)を行うことが重要です。

栃木県歯科医師会は、歯や口腔の健康を通じて、県民の皆様が健康で長生きできるよう、サポートしてまいります。



栃木県歯科医師会会長

柴田 勝

歯科医療は「生きる力を支える生活の医療」です。