

# 11月8日はいい歯の日

～ オーラルフレイル 歯やお口の機能低下 を防いで健康に! ～

Q1 最近よく聞く「オーラルフレイル」とは何ですか?

Q2 「オーラルフレイル」の原因や症状は?

Q3 どうしたらいいの?

A1 オーラルは「口腔」、フレイルは「虚弱」で、お口の機能が弱った状態のことです。全身のフレイルの入り口として、注目されています。

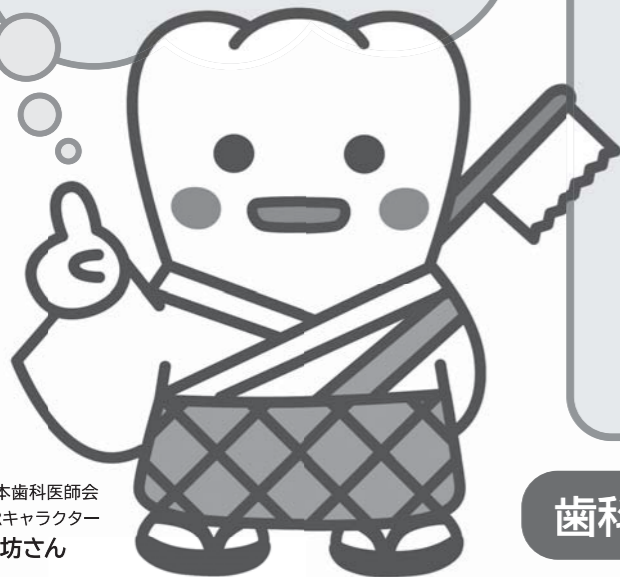
A2 お口のまわりの筋肉や活力が衰えることによる、体の衰えのサインです。「滑舌の衰え」「食べこぼし」「わずかな“むせ”」「かめない食品が増える」などの症状です。

A3 早めに対処すれば回復も期待でき、健康な生活につながります。「よくかみ」「よく食べ」「よく話す」こと。少しでも気になったら歯医者さんに相談してください。



長野県歯科医師会 会長 春日 司郎

日本歯科医師会  
PRキャラクター  
よ坊さん



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/>  
長野県歯科医師会 <http://nagano-da.or.jp/>



歯っぴーながの  
8020  
推進県民大会

—よい歯で よくかみ よいからだ—

11月8日 水

13:00~16:00

長野市「ホテル国際21」

講演

歯を治して健康寿命を  
延伸しましょう

—歯周病と全身疾患の  
関連とその対策—

講師

東京大学大学院医学系研究科  
先端臨床医学開発講座  
特任准教授 鈴木 淳一 先生

講演時間

13:50~16:00

お問い合わせ

長野県歯科医師会  
☎(026)222-8020

