

11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん(福井県)

お口の健康は体の健康

はちまる にいまる

「8020」を達成しよう

「8020」運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保つという運動です。自分の歯で食べる幸福感を生涯味わえるよう、毎日の歯みがきと定期健診で、「8020」達成を目指しましょう。

厚生労働省が実施した平成28年の調査によると、80歳で自分の歯を20本以上保っている人の割合は50%を超えました。これは、8020運動が開始された27年前の約8倍です。高齢者の口腔ケアに関する意識が向上したことが、大きな要因のひとつと言えます。健康寿命を全うするためには、お口の中の健康が欠かせません。今後も「8020」を目標に、食後の丁寧な歯磨きや規則正しい生活、かかりつけ医での定期的な歯科健診を続けていきましょう。

また近年は、口内の機能が弱まる「オーラルフレイル」が話題となっています。滑舌が悪くなる、食べこぼしをする、食べている途中でむせてしまう、口内が乾燥するなどの症状がある人は要注意です。口腔機能の低下は身体の衰えとも関連が強く、生活習慣病の発症にもつながってしまいます。予防しようという意識を持ち、口内の状態が悪くなる前に健診へ出向くことが大切です。いくつになっても健康で美味しいものを食べるために、まずはお口と歯の健康維持に努めましょう。

福井県歯科医師会 会長 齊藤 愛夫



2017 福井県歯科医師会からのおしらせ 健康な歯をつくる 県民週間

11月4日(土)から10日(金)までの一週間、福井県内で「健康な歯をつくる県民週間」を実施します。この機会に、歯と口の健康に関する正しい知識、習慣を身に付けましょう。

妊産婦無料歯科健診実施中

※母子手帳を受け取ってから産後1年以内

後期高齢者歯科健診実施中

※実施市町はお問い合わせください

お問い合わせ

福井県歯科医師会 TEL.(0776)21-5511

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/> 福井県歯科医師会 <http://www.fda.or.jp/>