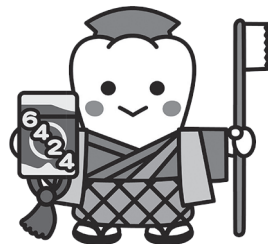


11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん（茨城県）

ご当地愛称 **みがごーモン**

ハチマルニイマル ロクヨンニイヨン

8020・6424運動 を実践しよう

80歳で20本以上、64歳で24本以上の
歯を保とうという運動

かかりつけ歯科医をもち 定期的に受診しましょう。

むし歯や歯周病を予防するためには、自分で行うセルフケアに加え、定期的な歯科医院でのプロケアが必要です。

かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診と予防処置を受けましょう。

『オーラルフレイル』を予防して 健康長寿をめざしましょう

かたいものが食べにくい、むせる、滑舌低下など、お口のささいな衰えを「オーラルフレイル」といいます。お口の衰えは全身の老化につながります。適切な口腔ケアや口腔体操で、お口の健康を保ち、よく噛んで健康長寿をめざしましょう。

始めましょう フッ化物洗口

フッ化物洗口は、安全で効果の高いむし歯予防法です。茨城県では、保育所・幼稚園・こども園等の就学前施設と小学校でのフッ化物洗口の実施拡大を図っています。大切な歯を守るため、フッ化物洗口の取り組みを進めましょう。



むし歯予防動画
是非ご覧ください



一般向け



こども向けアニメーション



日本歯科医師会

人生をもっと楽しくもっと豊かに

<https://www.jda.or.jp/>

茨城県歯科医師会

<https://www.ibasikai.or.jp/>

