

日本歯科医師会



SUNSTAR

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



毎日のセルフケアと

歯科医院での定期的なチェックで

お口の健康と健康寿命の延伸を。



小山茂幸先生

医学監修：日本歯科医師会

超高齢社会においてますます重要  
となってくるオーラルフレイルへの  
対策。歯周病やむし歯を、きちんと  
予防、治療し、健康寿命を伸ばすた  
めに。毎日の歯みがきと歯科医院で  
の定期健診をお忘れなく。

オーラルフレイル、それはお口の  
衰えを表す新しい考え方です。滑舌  
の低下や食べこぼし、わずかな「む  
せ」などがそのサインとなります。  
噛むこと、食べること、笑うこと。  
口腔機能は生きることに直接関わり  
その低下は身体全体の衰えと密接に  
関係することが近年明らかになって  
います。まずはいまある歯を失わな  
いことが大切です。

何歳になっても、希望に満ちた瞳  
でニッコリ笑うと歯がきらり。そん  
な美しい人生を送りたいですね。い  
ま注目を集めているのが、健康寿命  
とオーラルフレイルの関係です。

「めいぼうこうし」  
澄んだひとみと  
白い歯が美しいさま

皓齒  
明眸

おくち熟語、からだ熟語③