

# 11月8日はいい歯の日

## 「いいな、いい歯。」検定を実施中



11月7日、8日は「いいな、いい歯。」の日です。福岡県歯科医師会では、口と健康の知識を磨く検定試験「いいな、いい歯。」検定を実施しています。5問中、3問以上を正解した人の中から抽選ですてきな賞品をプレゼントします。検定は11月30日(土)まで。検定を受けて、歯と口のことをじっくり見直しましょう。



**A賞** 「いいな、いい歯。」  
県民セミナー ご招待  
118組 ※12月22日(日)実施

福岡ソフトバンクホークス  
今宮健太選手、城所龍磨元選手  
によるトークショーも開催

**B賞** ホークスノベルティグッズ賞品  
(トートバック・ステンレスボトル等限定賞品) **100名**

**C賞** 2020年野球観戦チケット  
(プレミアムシート) **ペア60組**

**D賞** 朝倉の特産品 **100名**

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えます。※賞品の応募は福岡県内に在住の方で、1人1回に限ります。※県外在住の方で応募を希望される場合は、福岡県歯科医師会会員の歯科医院で、チラシを受け取ってください。歯科医院名が押印されたチラシについては、応募可能です。

### 応募方法

福岡県歯科医師会ホームページから、または福岡県内の会員診療所などで配布されるチラシに記入してファクス送信

いいないいは 福岡  検索  ファクス・092(771)2988

締め切り 2019年11月30日(土)



### “オーラル筋トレ”で 100年長寿社会を健康に

福岡県歯科医師会 会長  
大山 茂

高齢になると衰える体の機能。それは、オーラルフレイル(口腔虚弱)から始まります。噛むことや飲み込むことが衰えれば肉体的に虚弱になります。肉体的に虚弱になれば引きこもりがちになり足腰が衰えます。やがて社会的な活動が少なくなって脳も活発に働かなくなる悪循環に。大切なのは「噛む」「飲み込む」「話す」がしっかりできること。お薦めしたいのは「オーラル筋トレ」、唇や舌、喉などの運動です。口腔の機能を向上させれば、100年長寿社会も健康に過ごせます。オーラルフレイルを防ぎ、人生を最後まで楽しみましょう!



「口腔と全身のかかわり 一歯といのちの本一」

パンフレットは会員診療所で配布。また、福岡県歯科医師会ホームページからダウンロードできます。

私たちは、歯科医療と口腔健康管理の充実を通じ、健康寿命の延伸を目指します。

日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/>

福岡県歯科医師会 <http://www.fdanet.or.jp>

