

# 11月8日はいい歯の日

北海道スタイルを支える  
「口腔健康管理」-with コロナ



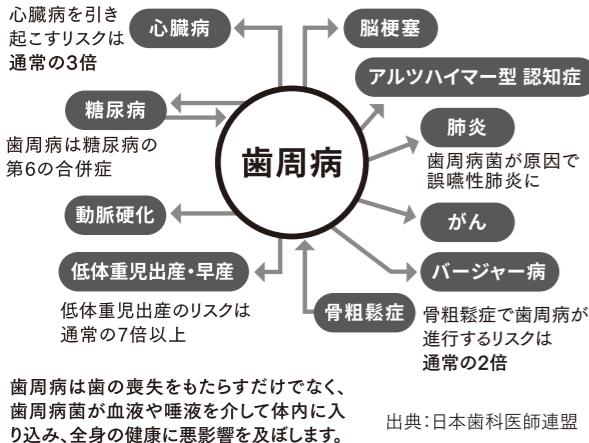
よ坊さん  
ご当地よ坊さん  
北海道

## かかりつけ歯科医に相談を!

歯やお口に  
悩みがあるのに  
コロナが恐くて、  
歯科に行けない...

### 歯周病は万病のもと!!

痛みや腫れなどを放置すると、お口の病気が重症化するだけでなく全身の健康にも影響を与えます。自覚されにくい歯周病はその菌が血液を介して全身をまわります。



### 「インフルエンザ予防に歯みがき」が効果的

口の中の細菌、特に「歯周病菌」はインフルエンザウイルスの感染力を高めます。お口の清掃状態が良好な方は、新型コロナウイルスなどの感染症の重症化が軽減。

#### 「日歯8020テレビ」

「インフルエンザ予防と歯周病菌」  
<https://www.jda.or.jp/tv/96.html>



#### 「日本歯科医師会・国民向け動画」

「こんな時期だからこそ歯磨きが大事!」  
<https://youtu.be/Rk4LIL2KNKo>



イラスト出典：日本歯科医師連盟

### 「オーラルフレイル」ご存じですか?

「オーラルフレイル」とは高齢者のささいな口腔機能の低下(滑舌低下、食べこぼし、わずかのむせ、噛めない食品の増加)による、虚弱や老衰など介護が必要となる一歩手前の段階をいいます。

#### ✓セルフチェック 当てはまるものはありますか?

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない、少ししか食べられない
- 柔らかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- お口が乾く・ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない、あごの力が弱い



#### これらに当てはまったら、歯科健診に行こう!

コロナ禍で、外出が減り人との交流が途絶えて会話が少なくなると口の筋肉を使わなくなり、オーラルフレイルの状態に進んでしまいます。お口の体操で予防しましょう。

#### 「日歯8020テレビ」

「口腔体操でオーラルフレイル予防」  
<https://www.jda.or.jp/tv/97.html>



参考：「オーラルフレイルQ&A」著者 平野浩彦 飯島勝矢 渡邊裕

11月8日から11月14日は  
「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」です。

定期的に歯科健診をかかりつけの歯科医院で受け、お口の健康(健口)を保ち健康寿命の延伸へとつなげましょう。新しい生活様式に口腔健康管理を取り入れてはいかがでしょうか。

一般社団法人 北海道歯科医師会会長 藤田 一雄



令和2年度(2020年度)  
北海道歯・口の健康に関する図画・  
ポスターコンクール受賞作品展示のご案内

道新プラザDO-BOX  
札幌市中央区北1条西3丁目 道新ビル1階  
11月5日(木) → 8日(日)  
各日/10:00~17:00

北海道庁1階ロビー  
札幌市中央区北3条西6丁目  
11月 9日(月) 13:00~17:30  
11月10日(火) 8:45~17:30  
11月11日(水) 8:45~15:00

POSTER CONCOURS

### 歯科医師会の学校で 各専門学校へお気軽にお問い合わせください! 「歯科衛生士・歯科技工士」になろう!

一般社団法人 札幌歯科医師会立 学科: 歯科衛生士科/歯科技工士科  
札幌歯科学院専門学校 札幌市中央区南7条西10丁目  
オープンキャンパス 11/28(土)、1/8(金)、3/13(土) 13:30~15:30

一般社団法人 旭川歯科医師会立 学科: 歯科衛生士科  
旭川歯科学院専門学校 旭川市神居2条12丁目2-16  
オープンキャンパス 11/28(土) 10:00~12:00 2/13(土)、3/27(土) 10:00~11:30

一般社団法人 小樽市歯科医師会 会立 学科: 歯科衛生士科  
小樽歯科衛生士専門学校 小樽市稲穂2丁目1番14号  
オープンキャンパス 11/7(土)、12/5(土)、1/23(土)、2/6(土)、3/27(土) 13:00~15:30



アンケートにご協力ください。

