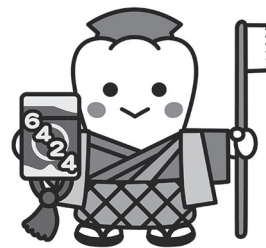


11月8日は いい歯の日



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

みがこーモン

ハチマルニイマル ロクヨンニイオン

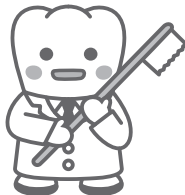
8020・6424運動 を実践しよう

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
定期的なプロフェッショナルケアを
受けましょう

プロフェッショナルケアとは？

- ・歯石除去、歯面のクリーニング
- ・フッ化物塗布
- ・歯みがきや歯間清掃方法の指導



歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防し、歯と口腔の健康を保つためには、歯垢（口腔内細菌）を確実に落とす丁寧な口腔ケアを続けることが大切です。

自分で行う毎日のセルフケアと歯科医院で受けるプロフェッショナルケアを両立して、8020・6424運動を実践しましょう。

感染対策にも口腔ケア

口腔内が不潔になって口腔内細菌が増えると、体内にウイルスが侵入しやすくなります。口腔ケアで口の中をきれいにすることは、インフルエンザや肺炎の予防に効果があります。感染予防のため、手洗い、うがい、消毒、マスクに加えて、口腔ケアをしっかり行いましょう。



口から守るあなたの健康！ その先にある笑顔を守りたい

日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/>

茨城県歯科医師会 https://www.ibasikai.or.jp

