

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 定期的に受診しましょう。

痛くなる前に予防処置を受けましょう

予防処置とは

- 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



オーラルフレイルを予防して健康長寿

むせる、食べこぼす、滑舌低下など、お口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。お口が弱ると、栄養バランスが崩れて低栄養となり、全身の機能が低下してしまいます。毎日の口腔ケアで口の中を清潔にし、口腔体操や唾液腺マッサージなどでお口の働きを保つことが大切です。

健康な歯でよく噛んで、健康長寿をめざしましょう。

始めましょう フッ化物洗口 (フッ素のぶくぶくうがい)

フッ化物洗口は、簡単で効果の高いむし歯予防法です。4歳ごろから中学生までの時期に集団で継続して行くと、歯の質が強くなり、高いむし歯予防効果が期待できます。

茨城県は全国に比べ、むし歯の子どもが多く、フッ化物洗口の取り組みが遅れています。子どもたちの健康のため、保育所、幼稚園、こども園、小・中学校でのフッ化物洗口を進めましょう。



口から守るあなたの健康！人生を、もっと楽しく、もっと豊かに。

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>

