

# 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（静岡県）

## 8020推進・静岡県大会 in 浜松 令和3年11月7日 オンラインで開催しました。

右記のQRコードから大会動画をオンデマンド視聴できます。



### 口腔ケアで免疫力アップ！

健康のためのケアのレベルアップは唾液にあり！

—唾液の免疫力向上法を実践しましょう—

講師 槻木 恵一 先生 (神奈川歯科大学 副学長)

唾液は汚いものというイメージを持っている方が多いのではないのでしょうか。しかし、昔から、「ケガしたところは舐めておけ」というようなことを聞いたことはないですか。実は唾液には、細胞の傷を治す細胞増殖因子や抗菌・抗ウイルス物質が含まれており、舐めることは決して間違っているわけではありません。唾液は99%が水分ですが、実は単なる水ではなく高機能性水なのです。この機能水は24時間口腔を守っています。しかし、この防御因子が少なくなれば感染症にかかりやすくなります。ぜひ、マスクなどの外側からの防御だけでなく、内側からの防御力も一緒に高めていきましょう。

## オーラルフレイルって なに？

『食べる』『飲み込む』も手や足を動かすのと同じように筋肉が動いてできる動作です。年齢とともに『食べる』『飲み込む』筋力も低下します。お口の機能の低下を『オーラルフレイル』といいます。食べこぼし、軽いムセ、硬いものが噛みにくい、滑舌が悪い、口の中が乾く、こんな症状がある方は『オーラルフレイル』かもしれません。『オーラルフレイル』は予防することができます。かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

## 8020運動ってなに？

80歳で20本の歯を残そうという運動です。歯周病は認知症・心筋梗塞・脳血管疾患・糖尿病などと深く関係しています。歯周病を予防して20本以上の歯を残し、おいしく・楽しくご飯を食べましょう！

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/>

静岡県歯科医師会 <https://s8020.or.jp/>

