

# 11月8日は いい歯の日



島根県歯科医師会PRキャラクター・歯ッピーおろち 君

## かかりつけ歯科医で健康増進



### ウィズコロナ時代の 歯みがきについて

外出先等で、飛沫防止の歯みがきの仕方として、口を閉じたまま歯を磨く方法があります。小さめの歯ブラシを選ぶと、歯みがきがし易くなります。磨く順番を決めて、歯ブラシを小刻みに動かします。口をゆすぐ時は、下を向いて、少量の水を含んで約30秒間のすすぎを行って、静かに吐き出します。学校や職場では、歯みがきの時間をずらしたり、人との距離を保ち、歯みがき中は会話をしないことも大切です。



### オーラルフレイルに ついて

オーラルフレイル(お口の虚弱)とは、加齢に伴う衰えのひとつで、食物を嚙んだり飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど、お口の機能が低下しつつある状態を言います。しかし、早めに気づき適切な対応をすることで、健康に近づきます。オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、お口の乾燥など、ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気がつきにくい特徴があるため注意が必要とされます。かかりつけ歯科医に相談してください。



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/> 島根県歯科医師会 <https://www.shimane-da.or.jp/>

