

# 11月8日はいい歯の日



長崎県歯科医師会会長  
伊野 昌史

食べこぼしや滑舌が悪くなったのを「年のせい」と考えていませんか？これは「オーラルフレイル（口腔機能の衰え）」と言って、早めに対処すれば改善が望めます。体の衰え（フレイル）は「口」から始まると言われています。下記のような症状のある方はしっかり対策をして健康長寿を目指しましょう。



長崎県歯科医師会  
PRキャラクター

うつぶい龍

日本歯科医師会  
PRキャラクター

ぶっ坊さん

## お口から備える健康長寿



図：日本歯科医師会ホームページより

日歯8020テレビ～歯とお口の健康情報番組～では口腔体操でオーラルフレイル予防（動画）を公開しています。



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/>

長崎県歯科医師会 <http://www.nda.or.jp/>

