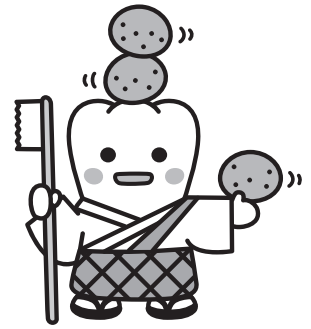


# 11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会 PR キャラクター  
よ坊さん(和歌山県)

## かかりつけの歯医者さんをつくらう

歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談できて頼れる歯医者さんを見つけておく心安心です。そのためにも定期的な歯科健診を受けるなどして、かかりつけ歯医者さんをつくっておくことが大切です。

知っている歯医者さんがいれば、困ったときに質問もしやすいですね。



和歌山県歯科医師会  
会長 中西孝紀

## 「オーラルフレイル」とは…

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。



① **かかりつけ  
歯科医を  
持ちましょう!**

② **口の  
“ささいな衰え”に  
気をつけましょう!**

③ **バランスのとれた  
食事を  
とりましょう!**



## 日本歯科医師会

人生をもっと楽しくもっと豊かに

<https://www.jda.or.jp/>

## 和歌山県歯科医師会

<https://www.wda8020.org/>

