

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(秋田県)

オーラルフレイルの 予防のために

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!

出典: 日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

118

年齢に応じ、正しい口腔ケアを

一般社団法人秋田県歯科医師会 会長 藤原 元幸



乳児期から学童期にかけては、健全な口腔機能^{こうくう}の発達や食育のための大切な時期です。妊娠期は、母体と生まれてくる赤ちゃん双方の健康のための大事な準備期間。成人は、歯周病の発症リスクと重症化リスクが年齢が上がるにつれて高まる傾向にあり、高齢期になると「口腔機能低下症」や誤嚥性肺炎^{ごえんせい}の予防が必要になります。私たち歯科は、皆さまのライフステージ^{けんこう}に応じた口腔健康管理を行います。いつまでも「健口」で健康な人生を送りましょう!

118

早めに気付こうオーラルフレイル

- ・自分の歯の本数は19本以下ですか
- ・半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか
- ・お茶や汁物でむせることがありますか
- ・口の渇きが気になりますか
- ・普通の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか

上の五つのうち二つ以上当てはまる場合は、加齢により口やその周辺の機能が衰える「オーラルフレイル」の可能性にあります。予防するには、早めに気付いてケアすることが大切。定期的に歯科医院に通い、自分の状態をチェックしましょう。秋田県歯科医師会は、県民の健康長寿をサポートします!

おいしく食べて健康長寿



日本歯科医師会

Japan Dental Association

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



秋田県歯科医師会

<https://www.akita-da.or.jp>

