

11月8日は いい歯の日 おいしく食べて健康長寿

日本歯科医師会
PR キャラクター
よ坊さん(福島県)



日本歯科医師会

Japan Dental Association

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

はちまるにいまる

8020運動を実践しよう

8020運動とは「80歳になっても20本以上
自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

訪問診療の相談に応じています

◎お問い合わせ先

福島県在宅歯科医療連携室(福島県歯科医師会内)
TEL024-523-3268 (受付時間: 平日8時30分~午後5時)

福島県歯科医師会では、訪問診療を行う歯科医院の紹介や、質問・相談に応じています。お気軽にお問い合わせください。

『オーラルフレイル』を 理解して、健康長寿を めざしましょう

そしてこれからは、「8020運動」に『オーラルフレイル』という新たな考え方を加え、私たち歯科医師会会員は健康長寿をサポートしてまいります。「オーラル」は口、「フレイル」は衰えを意味する新しい言葉です。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から身体の衰え(フレイル)が始まります。早めに気づき対応することが大切です。

『オーラルフレイル』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!

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

福島県歯科医師会

<http://www.fda-online.or.jp>