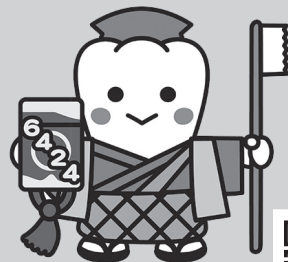


11月8日は いい歯の日 おいしく食べて健康長寿



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん（茨城県）



日本歯科医師会

Japan Dental Association

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

定期的に歯科健診を 受けましょう

かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診と予防処置（クリーニングやフッ化物歯面塗布）を受け、大切な歯を守りましょう。

歯や口のトラブルは自分では気づかないこともあるため、健診で早期に見つけて治療し、重症化を防ぐことも大切です。

オーラルフレイルを 予防しましょう

固い食べ物が噛めない、むせる、食べこぼす、滑舌が悪いなど、ささいな口の機能の低下（オーラルフレイル）が、全身の衰え（フレイル）に大きく影響します。

おいしく食べて若さを保つため、口の機能の維持・改善に努めましょう。

茨城県歯科医師会

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

