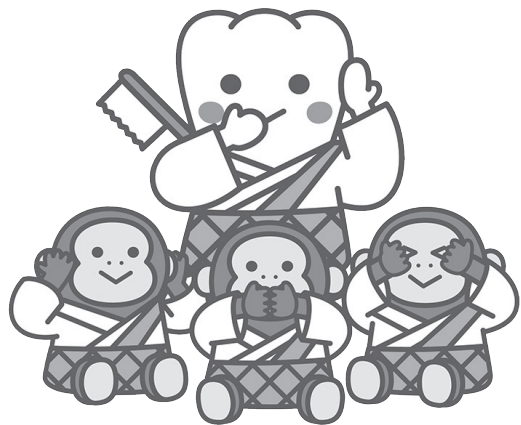


11月8日はいい歯の日



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん(栃木県)



栃木県歯科医師会
会長 大野 克夫

はちまるにいまる

118 8020運動を实践しよう

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

少なくとも20本以上の歯があれば、年齢を問わず食べ物を噛みくだくことができ、おいしく食べられます。子どものころからの正しいオーラルケアと青年期の予防が大切です。

118 『オーラルフレイル』を理解して、健康長寿を目指そう

『オーラルフレイル』は加齢による衰えのひとつで、歯や口の機能が低下しつつある状態をいいます。「滑舌が悪くなる」、「食べ物をこぼす」、「むせる」、「噛めない食べ物が増える」、「口の中が乾く」などの軽い症状から始まります。これらの兆候に早めに気づき、適切な改善対策を行うことが重要です。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科受診や治療を受け、「オーラルフレイル」を予防しましょう。

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>



栃木県歯科医師会
Tochigiken-Dental Association
<https://tochigi-da.or.jp/>

