

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



日本歯科医師会

Japan Dental Association

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

きょう11月8日は「いい歯の日」。災害時は日頃の習慣が失われがちですが、
お口のケアは健康の維持につながっています。非常時の口腔ケアについて考えてみましょう。

命を守るお口のケア

災害時はお口のケアが不十分になりがちです。

そのため、むし歯や歯周病、
感染症や誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

いざという時のためにも、
毎日の口腔ケアと定期的な歯科健診を
心がけましょう。

非常用持ち出し袋に 口腔ケアグッズは 入っていますか？

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 歯ブラシ | ☐ 入れ歯洗浄剤 |
| ☐ 液体歯みがき | ☐ 入れ歯ケース |

その他、マウスウォッシュ、ウェットティッシュ、
デンタルフロスも必要に応じて準備して
おきましょう。



長野県歯科医師会
<https://www.nagano-da.or.jp>

