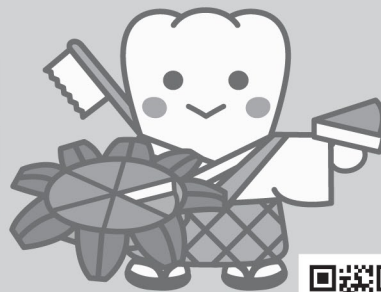


# 11月8日は いい歯の日 おいしく食べて健康長寿



日本歯科医師会  
PRキャラクター よ坊さん  
(富山県)



日本歯科医師会

Japan Dental Association

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

## 幼少期からの健全な口腔機能の獲得

指しゃぶりや口呼吸、爪を噛むといった日常的な“くせ”が歯ならびや口の周りの筋などの成長に悪影響を与えることがあります。

適切なデンタルケアを行いむし歯や歯周病を予防するとともに、正しく「食べる・話す・呼吸する」習慣を身につけることで、正常な口腔の発育を目指しましょう。

## 高齢期の口腔機能の維持・向上

以前と比べて、おせる・口が乾燥する・食べこぼすようになったということはないでしょうか。口腔の機能が低下すると食事摂取量の低下や栄養の偏りが起こり、次第に全身の健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。

80歳まで20本以上の歯を保つ「8020運動」を実践して健康な歯を残せるようにケアするとともに、口腔の機能の低下を防ぎ、健康な口腔づくりに取り組みましょう。



一般社団法人

富山県歯科医師会

TOYAMA DENTAL ASSOCIATION

<https://www.tda8020.com>

