

# 11月8日はいい歯の日



兵庫県歯科医師会イメージキャラクター  
「でん太」くん

## 毎月8日は歯の日

兵庫県歯科医師会の公式Xアカウントでは、健口アンバサダーを務めるSTU48の小島愛子さん、信濃宙花さんが毎月8日、健口アドバイスを投稿しています。



小島愛子さん 信濃宙花さん

## 118 いい歯で続くいい笑顔

兵庫県歯科医師会の公式YouTubeアカウントでは、健口アンバサダーを務めるSTU48の小島愛子さん、信濃宙花さんが、歯に関する身近な疑問を歯科医師に投げかけるQ&A動画を公開しています。歯みがきは  
何分が良い?健康寿命につながるオーラルフレイルとは?理想的な定期健診の頻度は?右記のQRコードから回答を確認ください。



## 118 ライフステージにおけるお口の健康

妊娠期・幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期の5つのライフステージごとに口腔内の状態やリスクが異なります。例えば、45歳～64歳が該当する中年期は、心身の疲労から口腔ケアの関心が低下し、むし歯や歯周病の悪化リスクが上昇します。更に歯を失い放置すると、アルツハイマー型認知症のリスクが高まります。各年齢ごとに注意が必要な疾患や対処法については右記のQRコードから動画をご覧ください。



## 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>



兵庫県歯科医師会  
<http://www.hda.or.jp>

