

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(香川県)

お口の健康
それだけじゃない
香川県歯科医師会



はちまるにいまる

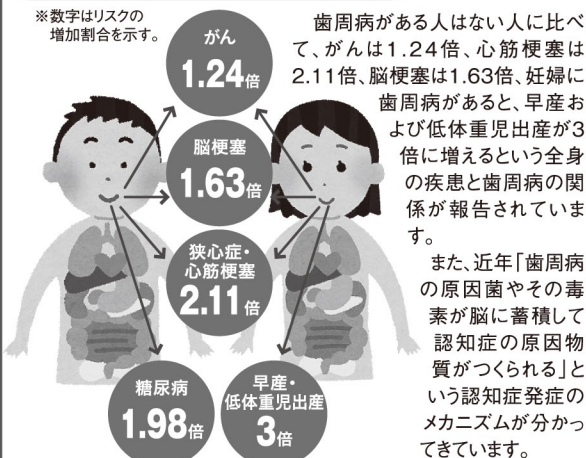
118 8020運動を实践しよう

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デンタルケアと青年期の予防が大切です。

全身疾患につながる歯周病

※数字はリスクの増加割合を示す。



『オーラルフレイル』を理解して、健康長寿を目指しましょう



滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなど、ささいな口腔機能の低下から始まる「オーラルフレイル」は、やがて全身の衰え(フレイル)につながっていきます。かかりつけの歯医者さんで定期的にチェックすることで「オーラルフレイル」を見逃さず、人生100年時代健康長寿を実現しましょう。

健康長寿のための
口腔健康管理
3ステップ

- ① 歯周病、むし歯などの治療をきちんと行う
- ② 半年に一度を目安に歯医者さんでのチェックとケア
- ③ 毎日のセルフケア
(歯みがき、フロス・歯間ブラシなどの併用)

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>



香川県歯科医師会

公益社団法人

香川県歯科医師会

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



(出典 がん: Journal of the National Cancer Institute; 110 (8) dxj278, 2018
糖尿病: Ann Periodontol; 6, 91-98, 2001 脳梗塞: Eur J Neurol; 21 (9):1155-61,
2014 狭心症・心筋梗塞: Journal of Public Health; 37 (4), 605-611, 2015
低体重児出産・早産: Odontology; 100 (2), 232-240, 2012)