

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(佐賀県)

8020運動で 118「オーラルフレイル」の予防を

佐賀県歯科医師会は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動を勧めています。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かみ砕くことができ、おいしく食べることができます。子供のころからのデンタルケアが青年期から壮年期へ、そして高齢期の食生活へと繋がります。高齢期になると徐々に口の周りの衰えが進行する「オーラルフレイル」の予防が大切になってきます。



佐賀県歯科医師会会長
門司達也

オーラルフレイルとは「口の機能の健全な状態」と「口の機能低下」の間にある状態で、改善の可能な状態を言います。①硬いものが噛めなくなった。②むせる・食べこぼしてしまう。③お口が渴く・ニオイが気になる。④自分の歯が少ない。⑤滑舌が悪いなどのお口周りの軽微な衰えが積み重なってオーラルフレイルと言われる段階になりますが、改善の余地はあります。そこで重症化予防の対策をとらないと、「口の機能低下」の段階に入り、栄養が不足し、身体的にも悪影響が出てしまいます。オーラルフレイルという考え方を身につけておいしい食事をして健康長寿を伸ばすことを目指しましょう。

しあわせ健診 (歯あわせ健診) 76歳対象、来年3月31日まで無料健診

今年度76歳を迎えられる方が対象の無料健診となっています。期間は令和7年3月31日までです。対象の方には既に受診券を発送済みですので、この機会に受診ください。

お問い合わせ

佐賀県後期高齢者
医療広域連合 ☎0952(64)8476

佐賀県歯科医師会在宅
歯科医療推進連携室 ☎0952(25)2291

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>



佐賀県歯科医師会
<https://www.saga-dental.or.jp>

