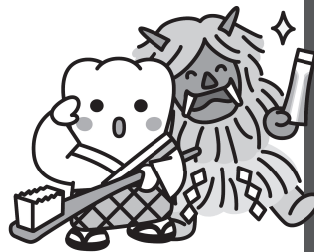


# 11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会PRキャラクター  
よ坊さん(秋田県)

歯科医療機関へ  
通院が困難な方へ

お口の悩みを抱えていませんか？  
ご自宅や施設、病院に治療や口腔  
ケア等で歯科医師・歯科衛生士が  
伺います。お気軽にお電話下さい。

▶在宅歯科医療連携室

018-865-8020

## 第24回 秋田県歯科保健大会 並びに 歯科保健医療フォーラム ~ウエルカム秋田~

令和7年12月6日(日) 13:00~16:30

秋田キャッスルホテル4階

特別講演: 骨粗鬆症のお薬と歯科治療について

【講演Ⅰ】秋田大学大学院 医学系研究科 整形外科科学講座 助教 尾野 祐一 先生

【講演Ⅱ】大曲厚生医療センター 歯科口腔外科 科長 山崎 雅人 先生

主催 / 秋田県 秋田県教育委員会 秋田県歯科医師会

丈夫なカラダの基礎!  
歯と骨のことをよく知ろう

参加無料

## 8020運動を実践しよう

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。

## 施設・寝たきり高齢者の口腔ケア

施設入所者や寝たきり高齢者における口腔ケアはとても重要です。口の中、特に舌  
の汚れを確認し、舌苔の除去などを通じて誤嚥性肺炎や感染症を予防することが  
大切です。口の中の汚れが多いと、しゃべれない、食べ物の味が分からなくなるなど  
健康への悪影響が起きます。介護職や歯科衛生士が連携し、実際に汚れの除去  
効果を確認しながらケアを行うことが望まれます。本人や介護者にも結果を見せ  
て理解を促し、継続的な口腔ケアで健康寿命の延伸を目指しましょう。



一般社団法人  
秋田県歯科医師会  
会長 藤原 元幸

オーラルフレイルは加齢による  
口腔機能の虚弱化で、筋力低下と  
も運動しています。筋力維持・回  
復のためには、若い世代から高齢  
の方まで「適切なタンパク質摂取  
+運動+日光」を意識的に継続す  
ることが大切。表情筋や舌筋のト  
レーニングもオススメです。



日本歯科医師会  
Japan Dental Association  
<https://www.jda.or.jp>



秋田県歯科医師会  
<https://www.akita-da.or.jp>

