

# 11月8日は いい歯の日 おいしく食べて健康長寿

## 『オーラルフレイル』を 理解して、健康長寿を めざしましょう

『オーラルフレイル』という新たな考え方を加え、私たち歯科医師会会員は健康長寿をサポートしてまいります。「オーラル」は口、「フレイル」は衰えを意味する新しい言葉です。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から身体の衰え(フレイル)が始まります。早めに気づき対応することが大切です。

### 『オーラルフレイル』予防のために

- ①かかりつけ歯科医を持ちましょう!
  - ②口の“ささいな衰え”に気をつけましょう!
  - ③バランスのとれた食事をとりましょう!
- “ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

県内では現在、75歳、80歳の方を  
対象に後期高齢者歯科健診が  
実施されています。

対象者には福島県後期高齢者医療広域連合から通知が届いております。受診可能な歯科医師会会員の歯科医院を確認の上、受診してください。

### 訪問診療の相談に応じています

#### ◎お問い合わせ先

福島県在宅歯科医療連携室(福島県歯科医師会内)  
TEL024-523-3268 (受付時間:平日8時30分~午後5時)

福島県歯科医師会では、訪問診療を行う歯科医院の紹介や、質問・相談に応じています。お気軽にお問い合わせください。

福島県歯科医師会  
<https://www.fda-online.or.jp>



日本歯科医師会  
PR キャラクター  
よ坊さん(福島県)



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