

# 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(新潟県)

## 食べる力 は 生きる力

### 全身の衰えはまず口元に現れます

老化に伴う様々な全身の衰え(フレイル)は、まずお口に現れます。滑舌が悪くなったり、食べこぼしが多くなったり、噛めない食べ物が増えたり、むせやすくなったりしていませんか？それがオーラルフレイルです。

### 歯が治ったら元気になった

定期健診を受けましょう。かかりつけの歯科医院がありますか？通院が困難な方も歯科健診は大切です。歯科訪問診療のお問い合わせはかかりつけの歯科医院や、地域の在宅歯科医療連携室まで。

### 口腔の健康は全身の健康に関係します

- 口腔ケアと誤嚥性肺炎の関係
- 歯数とアルツハイマー型認知症
- 口腔機能管理とがん治療費
- 歯数と寿命の関係、義歯使用の有無と認知症、要介護リスク

### 『毎日の歯みがきで落ちない汚れ、 そのままで大丈夫?』 Well-being 豊かな暮らしのために 治療から予防へ

#### Well-being(ウェルビーイング)

それは心も体も満たされ健やかに生きること。楽しく食事ができること。人と笑い合って会話を乐しめること。そのすべてがウェルビーイングにつながります。食べることは生きること。お口の健康は全身の健康につながります。治療から予防へ、視点を変えることであなたの健康を支えます。かかりつけ歯科医院で、定期的な歯科健診を受けましょう。食べること、話すこと、笑うこと、日々の暮らしをもっと豊かに。

- 歯周病と早産、低体重児出産のリスク
- 歯周病菌とインフルエンザウイルス、糖尿病、脳血管疾患、肥満に関連した肝臓、子宮内膜症
- 口腔細菌と大腸癌・歯周病と肥満など



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



新潟県歯科医師会  
<https://www.ha-niigata.jp>

