

# 11月8日は いい歯の日



佐賀県歯科医師会PRキャラクター  
「ご当地よ坊さん」

## 80歳になっても 自分の歯を 20本以上残そう!

お口の中の健康は歯周病の予防になり、生活習慣病の予防にもつながります。また、自分の歯で食べることは人生の楽しみであり、よく噛んで食べることは肥満対策にも効果的です。1年に一度は必ず、かかりつけ歯科医院で定期健診を受けましょう。

## がばいよか『佐賀県産品』と『噛み応え』

お口の手入れを怠ると、食べもの本来のおいしさを感じることができません。また「早食い」「ドカ食い」は肥満の原因ともなり、ひいては生活習慣病へとつながっていく恐れがあります。

私たちの郷土佐賀県には、『お口の健康』を維持・向上させるさまざま  
な噛み応えのある名産物(ワラスポ干物・いか・レンコン等)がたくさんあります。豊かな自然に育まれた、全国に自慢できる農水産物を、しっかり噛んで、おいしくいただき『お口の健康』から『全身の健康』をめざしましょう。



## 丈夫な歯は健康の基本

丈夫な歯で、しっかり噛んで食べることは健康の基本です。そのため佐賀県歯科医師会は妊産婦、乳幼児期から成人の健診をはじめ、要介護者の在宅訪問診療や障がいを持つ方の治療協力医の養成など、生涯を通じて予防・治療できる体制を整えています。



佐賀県歯科医師会会長  
寺尾隆治

近年、歯周病と糖尿病との関係や、口腔ケアとインフルエンザ罹患率との関係など、体全体の病気との関連も分かってきました。『お口の健康』はますます重要視されています。

何よりも予防が大切であり、1年に一度は必ずかかりつけ医の健診を受けましょう。私たちも行政、各種団体と今後も手を携え、県民の皆さんの健康づくりに貢献していきます。

歯科医療は「生きる力を支える生活の医療」です。

日本歯科医師会 <http://www.jda.or.jp/> 佐賀県歯科医師会 <http://www.saga-dental.or.jp/>

