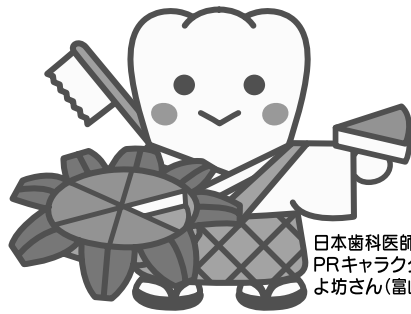
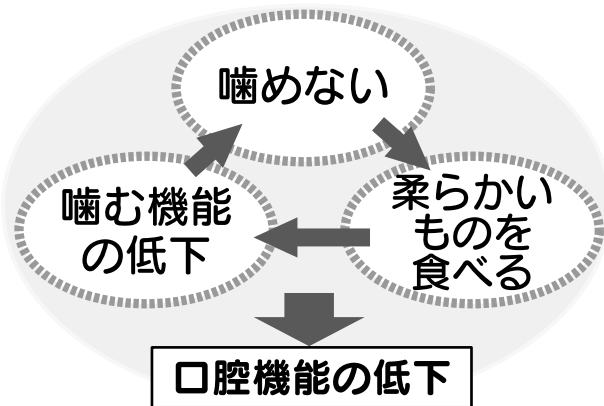


11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん(富山県)

「オーラルフレイル」をご存知ですか？



本人や周囲がフレイルの兆しに気づき、
早い段階で対処することが大切です。

オーラルフレイルとは「口腔機能の虚弱」を指し、身体の衰え(虚弱)の一つです。この「オーラルフレイル」は健康と機能障害の中間にあり、対処すれば元の状態に戻すことができます。食べこぼしや飲み物でむせるといった口周りのトラブルは、高齢者の体が弱っていく最も早いサインです。

- ・滑舌が悪くなっている
- ・食べこぼしが増えている
- ・かむことが出来ない食品が増えている
- ・むせてしまう
- ・口が渇く

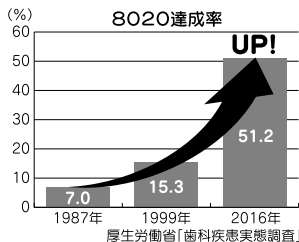
など、噛む力の衰えを示す要注意サインを見逃さない事が重要です。

かかりつけ歯科医院で定期的に健康チェックを受け
メンテナンスをしっかりと続けましょう!!



8020運動30周年

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という趣旨で1989年に開始した8020運動は今年30周年を迎えます。当初1割に満たなかった8020達成者の割合が2016年には5割を越えました。



私たちは、歯科医療と
口腔健康管理の充実を通じ、
健康寿命の延伸を目指します。



日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/>
富山県歯科医師会 <https://www.tda8020.com/>