

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)

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

出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

第21回 秋田県歯科保健大会並びに歯科保健医療フォーラム

11月24日(土) 13:30~15:30

秋田キャッスルホテル4階 矢留の間 (秋田市中通1-3-5)

主催/秋田県、秋田県教育委員会、秋田県歯科医師会
お問い合わせ先/秋田県歯科医師会 ☎018-865-8020

参加無料

100名
(先着順)

口腔保健のスペシャリスト

歯科保健・歯科医療にたずさわる
歯科衛生士の育成に努めています。

秋田県歯科医療専門学校 歯科衛生士科



(実習風景)



一般社団法人
秋田県歯科医師会 会長 藤原 元幸

歯医者さんでお口の健康相談を

「むせる・食べこぼす」「舌が回らない」。こうした口腔機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。症状が積み重なると、食べる機能だけでなく心身の機能低下にまでつながってしまいます。何かおかしいなどと思う症状があれば、遠慮せずに歯医者さんに相談しましょう。

舌の筋力が弱い「低舌圧」もオーラルフレイルの主な症状です。県は昨年、歯科医院などを通じて40~59歳の県民696人の舌圧を調べました。すると、男性の20.7%、女性の25.5%が低舌圧という結果になりました。比較的若い年代であるにもかかわらず、高い割合といえます。

少しでも早くオーラルフレイルに気付くことができれば、改善もできます。舌圧を改善するには、スプーンの背を舌に押し当て、舌で押し返すトレーニングがお勧めです。

昨年12月に公開された県の啓発動画では、県歯科医師会の歯科医師5人が戦隊ヒーローに扮し、オーラルフレイル予防や歯磨き方法などに関するアドバイスをしています。お口の健康づくりに若いうちから取り組むことが大切です。



秋田健のHPで
只今 配信中!!



日本歯科医師会

人生をもっと楽しくもっと豊かに

<https://www.jda.or.jp>

秋田県歯科医師会

<https://www.akita-da.or.jp>

