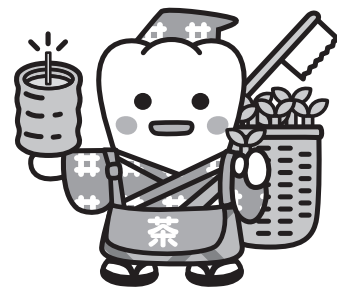


# 11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会 PR キャラクター  
よ坊さん (静岡県)

はちまるにいまる

## 8020推進・静岡県大会in静岡

令和4年11月20日(日)

ハイブリッド開催

右記の2次元コードから  
大会ホームページに  
アクセスできます。



### アナウンサー目線のお口ケア~女性アナの笑顔の秘密~

講師 小沼みのり氏 (フリーアナウンサー)



我々アナウンサーはなぜか「実年齢より若く見える!」と言われることが多いのですが、若く見える秘訣(ひけつ)は「いつも笑顔でいること」と「口周りを動かし続けること」だと思っています。アナウンサーになって19年。この職業は、毎日、口をダイナミックに動かすので、「口の筋トレ」をしているのと同じなのです。

口周りは使わないと衰えますが、動かせばフェイスラインが上がりほうれい線も深くならないと考えます。そこで当講演では、毎日10分あればできる簡単な「若返り滑舌練習」をご紹介します。マスクで隠れてしまい、なかなか意識が向かない自分の口の周りについて、今一度見つめ直してみませんか。

## オーラルフレイル (お口の衰え) ってなに?

「食べる」「飲み込む」も手や足を動かすのと同じように筋肉を動かしてできる動作です。年齢とともに「食べる」「飲み込む」筋力も低下します。お口の機能の低下を「オーラルフレイル」といいます。食べこぼし、軽いムセ、硬いものが噛みにくい、滑舌が悪い、口の中が乾く…こんな症状がある方は「オーラルフレイル」かもしれません。オーラルフレイルは予防することができます。かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

## 8020ってなに!

80歳で20本の歯を残そうという運動です。歯周病は認知症・心筋梗塞・脳血管疾患・糖尿病などと深く関係しています。歯周病を予防して20本以上の歯を残し、おいしく・楽しくご飯を食べましょう!



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/>

静岡県歯科医師会

<https://s8020.or.jp/>

