

11月8日はいい歯の日



長崎県歯科医師会会長

渋谷 昌史

食べこぼしや滑舌が悪くなったのを「年のせい」と考えていませんか？これは「オーラルフレイル（口腔機能の衰え）」と言って、早めに対処すれば改善が望めます。体の衰え（フレイル）は「口」から始まると言われています。下記のような症状のある方はしっかり対策をして健康長寿を目指しましょう。



長崎県歯科医師会
PRキャラクター

歯っぴい龍

日本歯科医師会
PRキャラクター

よ坊さん



舌が回らない

滑舌が悪い

食べこぼし

日歯8020テレビ～歯とお口の健康情報番組～では口腔体操でオーラルフレイル予防（動画）を公開しています。



図：日本歯科医師会ホームページより

口から守るあなたの健康！ 人生を、もっと楽しく、もっと豊かに。

日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/>

長崎県歯科医師会 <http://www.nda.or.jp/>

