

11月8日は
いい歯の日



いい歯の日

日本歯科医師会は1993年（平成5年）より、11月8日を「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせでPR重点日として設定し、この日に合わせて国民へのさまざまな歯科保健啓発活動を行っています。

歯と口の健康に秘められたパワー

歯が健康だと
おいしく楽しく食べられる
生活習慣病になりにくい

唾液パワーで
若さと免疫力アップ



噛み合わせが良いと
顔の表情もイキイキ

かけがえのない「歯」を失う原因のひとつ歯周病

- 成人の **8割** がかかる、ごくありふれた病気
- 痛みなどの **自覚症状がなく**、気づかないうちにひどくなっていることも多い
- 手抜き歯磨きと乱れた **生活習慣** が、歯周病を起こしたり悪化させる



日頃のお手入れに取り入れたい「あ・い・う・え・お」

あ 朝、昼、夕食よく噛もう！

い いい歯で長生き！

～子どもも大人も歯周病予防で全身健康

う ぶくぶくうがいで奥地の筋力UP！

～うがいの習慣化と表情筋を動かして笑顔美人に

え 笑顔や会話のお口の運動！

～口の開け閉めを多くしてお口の運動を

お お口は健康の入口です！

～お口の清潔は病気の予防につながる

歯の病気予防とケアは、専門家と二人三脚で！

「歯医者」＝「痛くなってから行く」では手遅れ

歯と口の変化は自覚症状がないことが多いので、変化はなくても年1回はプロのケアを受け、歯医者で健口な生活を実践しましょう！

