

11月8日は
いい歯の日

広告



日本歯科医師会 PR キャラクター
「よ坊さん」

健康長寿県長野を“歯”でサポート!

現代では高血圧・糖尿病・肥満などメタボリックシンドロームといわれる生活習慣病が注目されています。これらの原因に、お口の健康が大きくかかわってきます。規則正しい食生活を心掛け、よくかんで食べましょう。そのためには、歯周病やむし歯を予防することが必要です。

ここで一番大切なことはセルフケアといって、毎食後、丁寧に歯磨きをすることです。その上で、1年に1回はプロフェッショナルケアとして、かかりつけ歯科医で健診・指導を受けましょう。

いま、80歳で20本以上の歯を残そうという「8020運動」を展開しています。食べる楽しみは、豊かな生活の支えです。この運動をサポートし、健康長寿長野県を維持していくのが長野県歯科医師会の使命です。

長野県歯科医師会会長 滝澤 隆



日本歯科医師会と長野県歯科医師会は
歯科医療を通じて
充実した生活をサポートします。

日本歯科医師会
<http://www.jda.or.jp/>

長野県歯科医師会
<http://naganokenshi.or.jp/>