

# 11月8日はいい歯の日

## 「いいな、いい歯。」クイズ実施中

福岡県歯科医師会は11月7、8日を「いいな、いい歯。」の日としています。11月30日(水)まで、「いいな、いい歯。」クイズを実施します。5問中、3問以上正解した人には抽選で豪華賞品をプレゼント。同会ホームページで確認できるパンフレット「口腔と全身のかかわり～歯といのちの本～」を読んでチャレンジを。



- A賞 3人 加湿空気清浄機
- B賞 8人 高級Bluetoothワイヤレスイヤホン
- C賞 12人 スマートウォッチ
- D賞 30人 お取り寄せギフトカタログ

さらに!

Wチャンス ペットボトル加湿器

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えます ※賞品の応募は福岡県内に在住の人で、1人1回限りです ※県外在住で応募を希望する人は、福岡県歯科医師会会員の歯科医院でチラシを受け取ってください。歯科医院名が押印されたチラシで応募可能です

応募方法

福岡県歯科医師会ホームページから、または福岡県内の会員歯科医院などで配布されるチラシに記入して提出かファクス送信 (092-771-2988)

締め切り

2022年11月30日(水)

福岡県歯科医師会

検索



## 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>



## 口の機能を維持して、健康寿命を延ばしましょう

福岡県歯科医師会 会長  
大山 茂

コロナ禍による生活の変化が、口の中の健康にも影響を及ぼしています。外出が減り、食欲も落ちて心身の衰弱(フレイル)が進む高齢者、在宅時間が増えて必要以上におやつを口にする子どもたち。他にも歯科医院への受診控えなど心配な状況があります。

口の中が不潔だとウイルスに感染しやすくなったり、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなったりします。「8020推進運動」の効果で、自分の歯が20本以上残っている高齢者は多くなりましたが、管理は十分でしょうか。毎日の丁寧な歯みがきをはじめ、年に1回以上、定期的にかかりつけ歯科医の健診を受けることが大切です。

食べる、話す、呼吸をする、表情をつくるなど口にはさまざまな重要な働きがあります。こうした口腔機能の維持、増進は健康寿命の延伸につながります。簡単にできる「パタカラ体操」や「あいうべ体操」はお勧めです。口の健康に気を付けて、心も体も生き生きと過ごしましょう。

## 福岡県歯科医師会

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

