

11月8日はいい歯の日

新しい生活様式を支える
「口腔健康管理」-with コロナ



よ坊さん
ご当地は坊さん
(北海道)

歯やお口に
悩みがあり、
コロナが怖くて
受診を控えている方

かかりつけ歯科医に相談を!

「オーラルフレイル」ご存じですか?

「オーラルフレイル」とは高齢者のささいな口腔機能の低下(滑舌低下、食べこぼし、わずかのむせ、噛めない食品の増加)による、虚弱や老衰など介護が必要となる一歩手前の段階をいいます。

✓セルフチェック

あなたは大丈夫?

- ☐ むせる・食べこぼす
- ☐ 食欲がない、少ししか食べられない
- ☐ 柔らかいものばかり食べる
- ☐ 滑舌が悪い、舌が回らない
- ☐ お口が乾く、ニオイが気になる
- ☐ 歯が少ない、あごの力が弱い



これらにあてはまったら、歯科医院に行こう!

コロナ禍で、外出が減り人との交流が途絶えて会話が少なくなると口の筋肉を使わなくなり、オーラルフレイルの状態に進んでしまいます。お口の体操で予防しましょう。

「日歯8020テレビ」

「口腔体操でオーラルフレイル予防」
<https://www.jda.or.jp/tv/97.html>



参考:「オーラルフレイル Q&A」著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

コロナウイルスに対する大切な 予防法は口の中をキレイに保つこと

お口の清掃状態が良好だと、新型コロナウイルスなどの感染症の重症化リスクが軽減。インフルエンザの予防にも「歯みがき」が効果的といわれています。

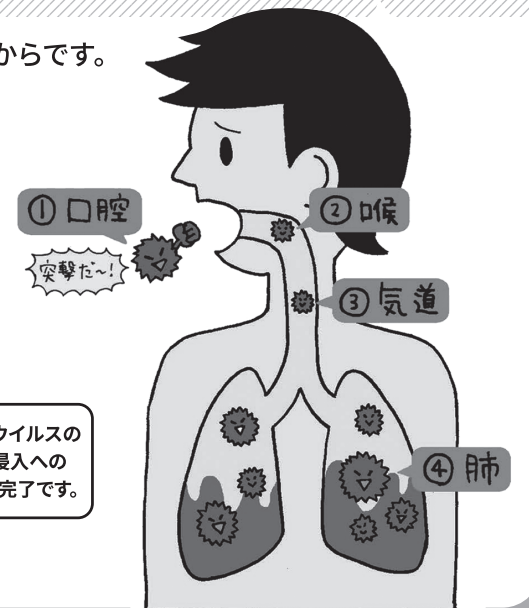
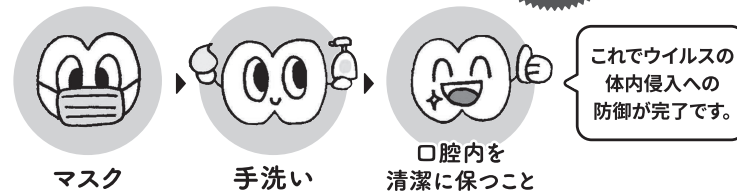
ウイルスの体内への主たる侵入経路は「口腔」からです。

①口腔 ▶ ②喉 ▶ ③気道 ▶ ④肺 と侵入し発症に至ります。

健康な方の口腔内には「口腔粘膜の感染に対する抵抗性」があります。新型コロナウイルスに対抗する大切な感染予防対策は口腔環境を良好に保ち、口から侵入してくるコロナウイルスを粘膜を経て体内に侵入させないようにすることにほかなりません。

- ▷「マスクをする」これは飛沫感染を防ぐため
- ▷「手洗いをする」これは手指を通じての口腔内へのウイルス侵入を防ぐため

でも
それだけでは
不十分です!



イラスト出典:日本歯科医師連盟

11月8日から11月14日は
「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」です。

健康な歯であること、年を重ねても口腔の健康を維持することは、食事がおいしく、会話も楽しく、そして表情も豊かになり、全身の健康につながります。今だからこそ、口腔健康管理の徹底を!

一般社団法人 北海道歯科医師会会長 藤田 一雄



令和3年度(2021年度)

北海道歯・口の健康に関する図画・
ポスターコンクール受賞作品展示のご案内

道新プラザDO-BOX 札幌市中央区大通西3丁目 道新ビル1階

11月5日(金)-10日(水) 各日/10:00~17:00 | 11月11日(木)10:00~16:00

歯科医師会の学校で

各専門学校願書受付中!

「**歯科衛生士・歯科技工士**」になろう!

一般社団法人 札幌歯科医師会立

学科:歯科衛生士科/歯科技工士科

札幌歯科学院専門学校

札幌市中央区南7条西10丁目

オープン
キャンパス 11/13(土)
13:30~15:30

第2期入学試験 11/16(火)まで、願書受付中!

一般社団法人 旭川歯科医師会立

学科:歯科衛生士科

旭川歯科学院専門学校

旭川市神居2条12丁目2-16

オープンキャンパス 11/20(土)、2/19(土)、3/26(土) 10:00~11:30

一般社団法人 小樽市歯科医師会 会立

学科:歯科衛生士科

小樽歯科衛生士専門学校

小樽市稲穂2丁目1番14号

オープンキャンパス 11/6(土)、12/4(土)、1/22(土)、2/5(土)、3/26(土) 13:00~15:30

第2期入学試験 11/9(火)まで、願書受付中!



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/>

北海道歯科医師会 <https://www.hokkaido-shikaishikai.com/>

協力:北海道歯科医師連盟、株式会社道歯企画