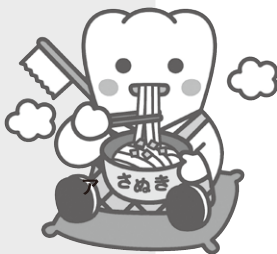


お口の健康

それだけじゃない

香川県歯科医師会



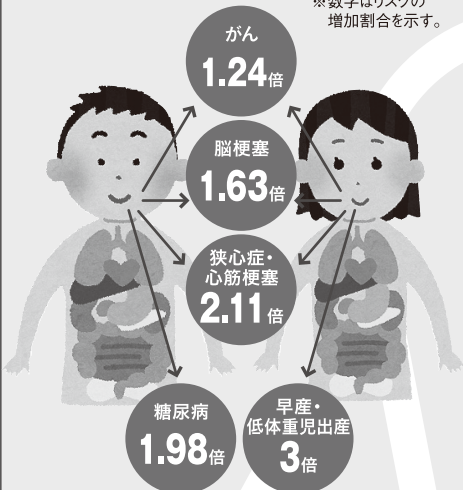
日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん(香川県)

『オーラルフレイル』を理解して 健康長寿を目指しましょう

滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなど、ささいな口腔機能の低下から始まる「オーラルフレイル」は、やがて全身の衰え(フレイル)につながっていきます。かかりつけの歯医者さんで定期的にチェックすることで「オーラルフレイル」を見逃さず、人生100年時代健康長寿を実現しましょう。

全身疾患につながる歯周病

※数字はリスクの増加割合を示す。



いい歯の日 11月8日は

(出典 がん: Journal of the National Cancer Institute, 110 (8):dx278,2018
糖尿病: Ann Periodontol; 6, 91-98,2001 脳梗塞: Eur J Neurol, 21 (9):1155-61,
2014 狭心症/心筋梗塞: Journal of Public Health; 37 (4),605-611, 2015
低体重児出産・早産: Odontology; 100 (2),232-240, 2012)

歯周病がある人はない人に比べて、**がんは1.24倍、心筋梗塞は2.11倍、脳梗塞は1.63倍**、**妊婦に歯周病があると、早産および低体重児出産が3倍に増える**という全身の疾患と歯周病の関係が報告されています。

また、近年「歯周病の原因菌やその毒素が脳に蓄積して認知症の原因物質がつくられる」という認知症発症のメカニズムが分かってきています。

- ### 健康長寿のための 口腔健康管理3ステップ
- ① 歯周病、むし歯などの治療をきちんと行う
 - ② 半年に一度を目安に歯医者さんでのチェックとケア
 - ③ 毎日のセルフケア
(歯みがき、フロス・歯間ブラシなどの併用)



おいしく食べて健康長寿
日本歯科医師会

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



香川県歯科医師会

公益社団法人

香川県歯科医師会

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

