

お昼に^は歯を^{みが}磨いていますか？

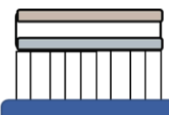
毎日2回以上は、軽い力で歯を磨きましょう。

すべての歯を1本ずつ、10回以上は磨きましょう。

^{ねもと}歯の根元は汚れやすいため、注意して磨きましょう。

⇒歯が健康で^{いた}痛みがないと、仕事も勉強も集中できます！

15歳以上は
フッ素入り
の歯磨剤を
2センチ



^{かた}硬いものが^た食べにくいですか？



^{かいご} ^{しほう}お口の症状で介護・死亡リスクが「2倍」

このような^{くち}お口の^{しょうじょう}困った症状は
^{こうくうきのうていかしょう}「口腔機能低下症」の可能性があり、
保険適用の診察ができるようになりました。



あなたには、何でも相談できる
「かかりつけ歯科医」がいますか？
定期的に歯科を受診しましょう。

オーラルフレイルとは？

^{うしな}歯を失うと、^{かた}硬いものが食べられず、^{えいよう}栄養がかたよって、
糖尿病、認知症、肺炎、介護や死亡のリスクが倍増します。

右動画3分間を見ましょう。 ※青森県歯科医師会作成：青森県委託事業

