

歯は、あなたの人生を支える強い味方です



Quality of life

QOL(クオリティオブライフ)とは、「生活の質」などと訳され生きるうえでの満足度を表します。高齢になっても自分の歯でしっかりと噛める人は、そうでない人よりもQOLが高く、幸福感を感じていることが分かっています。

誰にでも
起こりうる!?

お口の老化 “オーラルフレイル”

歯の欠損や嚥下障害など、お口の機能が低下した状態を「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルが続くと、いずれ心や体にも影響してしまうのです。



要介護・寝たきりに

=

QOLの低下

人生100年の時代。年を重ねても幸せい暮らすためには健康な歯が必要不可欠!



生活を支える歯の役割



健康な歯だからこそ、好きなものを食べたり、家族や友人と食事を楽しむことができます。また、バランスよく栄養を摂取することは健康維持の基本です。

大きく口を開けて笑ったり、楽しくおしゃべりすることは人の心を明るくしてくれます。同時に脳の活性化につながると言われています。

噛むことと生活の自立度は関連しています。お口が健康だと、旅行や買い物に行く・体を動かすなど、充実した日々を送れる可能性が高くなります。

お口の健康が生活に与える影響はとても大きいです。できるだけ多くの歯を健康に保てるよう、お口の健康管理を一緒にていきましょう♪

歯を健康に保つコツ



食生活

バランスの良い食事を心掛け、よく噛んで食べる



毎食後の歯磨き

食後はなるべく20分以内・毎食歯みがきをする



歯科医院でのメンテナンス

定期的に歯垢・歯石を除去し、お口の中をチェック

