

お口のくち

健康情報室

11月8日は「いい歯の日」。

みなさんのお口の中を見直すよい機会ではないでしょうか。おいしく食事をして、楽しく会話をする。お口の健康が全身の健康に大きく関わっていることは、さまざまな研究で明らかとなつています。

体を動かすときも、しっかりと力を発揮するためには歯

体の健康 歯が支え

の健康が欠かせません。テレビなどでは、スポーツ選手がマウスガードをしている姿を目にすることがよくあると思います。これは、思い切り歯を食いしげると、全身の筋力を瞬間的に増強させられることがわかっているためです。

11月11日は、京成ホテルミラマール（千葉市中央区）で、いい歯の日になんだイベントを開催します。元プロ野球選手の里崎智也さんの講演や、「笑顔」をテーマにした写真展などを企画しています。当日は、県のマスコット

キャラクター「チーバくん」も応援に来てくれます。

詳しくは当歯科医師会（043・241・6473）までお問い合わせください。

（千葉県歯科医師会）



日本歯科医師会PRキャラクター
「よ坊さん」（千葉・当地版）