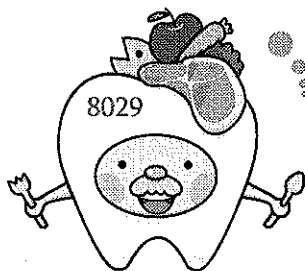


お口の

健康情報室

新型コロナウイルス感染拡大の影響で自宅にいる時間が長くなり、不規則で偏った食事や、運動不足による筋力低



「8029運動」PRキャラクターの「もぐり」

筋力低下 お肉で防ごう

下が危惧されています。また、そうした状況が続くと、口腔環境や機能の悪化を招き、体力や免疫力の低下を引き起こしやすくなります。

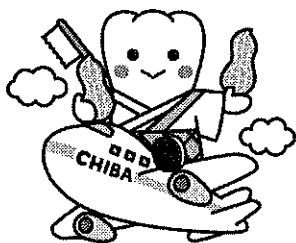
千葉県歯科医師会では2018年度から「8029（ハチマル肉）運動」をスタートさせ、健康の維持や向上に積極的に取り組んでいます。80歳になっても、お肉をはじめとする良質なタンパク質を取り、筋力の低下を防ごうという運動です。

バランスの良い栄養摂取でお口から健康な体を作るため、8029を合言葉に生活習慣を見直し、いつまでもお肉を食べることができると口腔環境を整えましょう。

治療は自粛やめよう

感染拡大によって、歯科受診をためらっている方がまだ多いと思います。歯磨きや舌磨きなどのケアを徹底した上で、自己判断で治療を自粛せず、かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

（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）