



## 心身の衰えはお口から始まります!!

人間は加齢とともに、全身の機能が衰え、口腔の機能も衰え、また関連する別の場所にもトラブルが起きます。

例えば、歯が1本抜けたまま放置するだけで……

噛み合わせが狂う

周囲の歯がぐらつく

全身の骨格のバランスが悪くなり⇒転びやすくなる

上手く噛めない⇒食べられない 栄養が偏り⇒  
食事の楽しみや、体力減退

発音や会話・呼吸の機能低下⇒外出・運動しなくなり  
⇒運動不足による体力低下・精神的老化

たかが歯が1本と抜けたまま放置するだけで、様々な  
トラブルにつながります。放置せずすぐにご相談下さい!!

また【8020運動】というものがあります！

『80歳まで20本 歯を維持し、よく噛んで食べられる  
ようにしよう』と推奨するものです！

こちらをあわせて取り組むことで精神的にも  
肉体的にも健康寿命を長くしていきましょう

80歳になっても20本以上の歯を!

**8020運動**



まつえだ歯科

☎075-711-8241

9月