

1 お口の衰えを感じる方が増加！

令和5年度の小諸市の後期高齢者歯科口腔健診で「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか」「お茶や汁物等でむせることがありますか」の質問に2割近くの方が「はい」と回答し、お口の機能の衰えを実感していることが分かりました。みなさんはいかがですか？この機会にお口の健康を考えてみましょう。



2 オーラルフレイルのセルフチェック

※オーラルフレイル = お口の機能の軽微な衰え

- ☐ 自分の歯が19本以下
- ☐ 半年前に比べて固いものが食べにくい
- ☐ お茶や汁物でむせることがある
- ☐ お口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある



2つ以上あては
まるとオーラル
フレイルの疑い
があります

3 オーラルフレイルを予防・改善するポイント

★定期的に歯科受診をしましょう！

痛みや症状がなくても定期的に歯やお口の状態を診てもらうことが大切です。歯がない部分はブリッジや入れ歯で補い、全体で噛めるようにしましょう。

★お口は毎日清潔に！

歯磨きは歯ブラシ+歯間ブラシ・糸ようじも使いましょう。こまめなぶくぶくうがいも効果的です。入れ歯の清掃も忘れずに。お口の中を清潔に保つことが様々な疾患の予防になります。



★よく噛んで食べましょう！

柔らかいものに偏らず、噛みごたえのある食材を選びましょう。食材を大きめに切る、煮すぎないなどの調理に工夫をし、ひと口で30回噛んで、栄養をバランス良く取りましょう。

★お口をきたえましょう！

お口の体操を習慣にして舌・頬などお口周りの筋肉をきたえ、飲み込む力を付けましょう。

▶バタカラ体操・舌グルグル体操・唾液腺マッサージなど

日頃のおしゃべり・歌を歌う・早口言葉・音読なども効果的♪



★6/19(木) 脳いきいき教室は「お口の健康」がテーマです (P15に掲載) お気軽にぜひご参加ください。

▶お口に関する健(検)診のお知らせ

【後期高齢者歯科口腔健診】

▶対象

- ① 令和6年度に75歳になった方
- ② 令和6年度に76歳～79歳になった方のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ令和6年度に歯科医療の受診がなかった方
- ③ 令和6年度に80歳になった方

▶期間 R7/7月～12月 ※6月下旬に案内と受診券をお送りします

☎ 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026-229-5320

【歯周病検診】

▶対象 20・30・35・40・50・60・70歳の方(年度内に)

▶期間 R7/6月～R8/3月 ※5月中旬に受診券をお送りします

☎ 健康づくり課 ☎ 25-1880



どちらも無料で受けられます。ご自身で予約をお取りください。

「転ばぬ先の杖」

全身の健康は「お口」から

「オーラルフレイル」を予防しましょう！

自分の歯でおいしく食べていますか？「お口」が健康だと身体も健康で元氣な生活が送れます。自分の歯はもちろん、入れ歯を入れてしっかり噛んで食べている人は健康寿命が長いと言われています。歯を失う一番の原因に歯周病があります。歯周病で動いている歯があるとしつかり噛むことができず、放置していると「お口」の機能の衰え「オーラルフレイル」になり、全身の様々な病気のリスクが高まります。若い頃から定期受診しながら「歯周病検診」も受け、歯の寿命を伸ばし、お口の健康を維持しましょう。

☎

高齢福祉課
長寿支援係