

# 後期高齢者のみなさまへ お口の健診を 受けましょう!

無料



## お口“いきいき”健康支援（歯科健診）事業

### 対象者

長崎県内にお住まいの長崎県後期高齢者医療広域連合の被保険者  
※入院中や施設入所中の方は対象外です。

### 実施場所

一般社団法人 長崎県歯科医師会の協力歯科医院

※歯科医院への通院が困難な方（原則、在宅要介護2以上）は  
ご自宅での受診も可能です。

※協力歯科医院については、長崎県後期高齢者医療広域連合  
ホームページで確認できます。



ホームページ  
はこちら

### 主な 内容

1  
回目

#### お口のチェック

（お口の衛生状態、噛む力、唾液量、  
飲み込み機能）

#### 健康指導

（お口の健康体操、唾液腺マッサージ、  
ブラッシング指導、入れ歯指導）

お口を強くするセルフケアを知りましょう

2  
回目

#### 1回目と同じチェック

（改善があったか確認する）

#### 歯の状態、歯ぐき（歯周）状況、 入れ歯のチェック

実施後は適切な治療や定期的な  
チェックを受けましょう!!

※この事業は治療や歯の清掃等を行うものではありません。また、歯科診療と同じ日に行うことはできません。

### 受ける手順

1 受診券を申込む（すでにお持ちの方は申込み不要です。）

2 受診券が届いたら歯科医院を予約する

3 歯科医院を受診する

★受診券と保険証（又は資格確認書）をご持参ください。

### 受診券申込・お問い合わせ先

- 長崎県後期高齢者医療広域連合
- 受診を希望される歯科医院
- お住まいの市役所、町役場

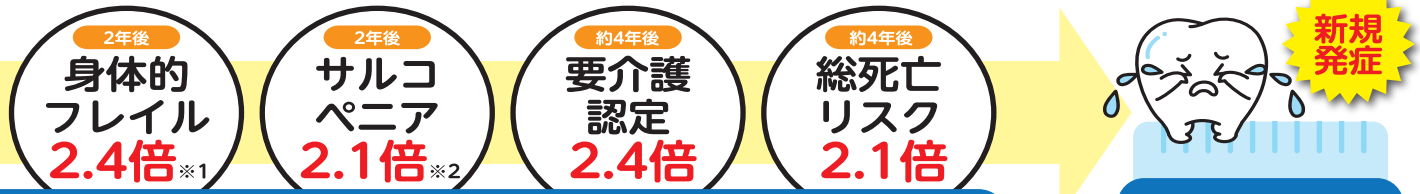


# オーラルフレイルはフレイルの入り口

オーラルフレイルとは口の機能の健常な状態と『**口の機能低下**』との間にある状態です。お口が衰えてくると『**オーラルフレイル**』が進行し、さまざまな病気や全身の機能低下を招きます。2つ以上該当する方はオーラルフレイルが心配です！



一般社団法人 日本老年医学会、一般社団法人 日本老年歯科医学会、一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会



## オーラルフレイルの人が抱えるリスク

出典：公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019版」

※1 フレイル：加齢により心や身体が弱っている状態 ※2 サルコペニア：加齢により筋肉量が減少し、筋力や身体能力が低下している状態

質問	選択肢	
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

一般社団法人 日本老年医学会、一般社団法人 日本老年歯科医学会、一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

5つの項目のうち、2つ該当する場合は

**オーラルフレイル**です！

今の自分のお口がどのような状態にあるか、まずは『**お口“いきいき”健康支援(歯科健診)事業**』を受けて、早めに対策を取りましょう!!

