

# お口の健診を受けましょう

## なぜ口腔ケアが大事かご存じですか？



お口の中が清潔である

飲み込む力の維持・改善

奥歯のかみ合わせ  
かむ力の維持・改善

発音が良い

細菌の数を減らす

十分な栄養が摂れる

姿勢の保持

何でも美味しく食べられる  
会話を楽しむ

むし歯や歯周病の予防  
歯周病関連の病気にかかりにくい

転倒・骨折の予防

閉じこもりの予防  
認知症の発症・進行を抑える

## 事業内容

### 歯科医院にて、お口のチェックと健康指導を行います！

1回目

### お口のチェック

- お口の衛生
- 飲み込む力
- かむ力
- 発音・構音機能

### 健康指導

- お口の健康体操・マッサージ
- 歯みがき・入れ歯指導

構音訓練

パ・タ・カ・ラ



2回目

### 1回目と同様のチェックを行い改善が図られたかどうかの確認

- + 歯や歯周の状況、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!!

唾液腺マッサージ



## 受診方法

※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、歯科診療と同日には行えません。

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

★受診券と保険証を  
ご持参下さい



### 受診券申込 お問合せ

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

※長崎県歯科医師会加盟の協力医療機関等で受診できます。

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。

※訪問が対応できる歯科医院は下記へお問い合わせ下さい。



# オーラルフレイル(お口のフレイル)とは？

加齢にともなうお口の機能の低下と、「歳のせい」とかたいものを避けてやわらかいもの食べるなど、お口の健康への関心が低くなることにより食べる機能、心やからだの機能が低下していくことをいいます。オーラルフレイル対策は、健康なときだけでなく、要介護状態になっても重要であるといわれています。

## オーラルフレイル予防・改善のために重要なこと

しっかりかんで美味しく食事をとりましょう



お口の健康に関心を持ちましょう



かかりつけ歯科医を持ちましょう

## オーラルフレイルの人が抱えるリスク

新規発症

(2年後)  
身体的  
フレイル  
2.4倍  
※1

(2年後)  
サルコ  
ペニア  
2.1倍  
※2

(約4年後)  
要介護  
認定  
2.4倍

(約4年後)  
総死亡  
リスク  
2.1倍

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年版」

※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、筋力や身体機能が低下している状態

## ✓ 自身のお口の健康状態をチェックしてみましょう!!

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診表です。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用している※	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいのかたさの食べ物が噛める	0	1
1日に2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

3点以上の場合は  
歯科医院へ相談  
しましょう。



危険性  
合計点数が  
0~2点 低い  
3点 あり  
4点以上 高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、平野浩彦、飯島勝矢、他(J Gerontol A Biol Sci Med Sci.2018)

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使ってかたいものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

みなさまの健康づくりにお口“いきいき”  
健康支援(歯科健診)事業をご活用ください。