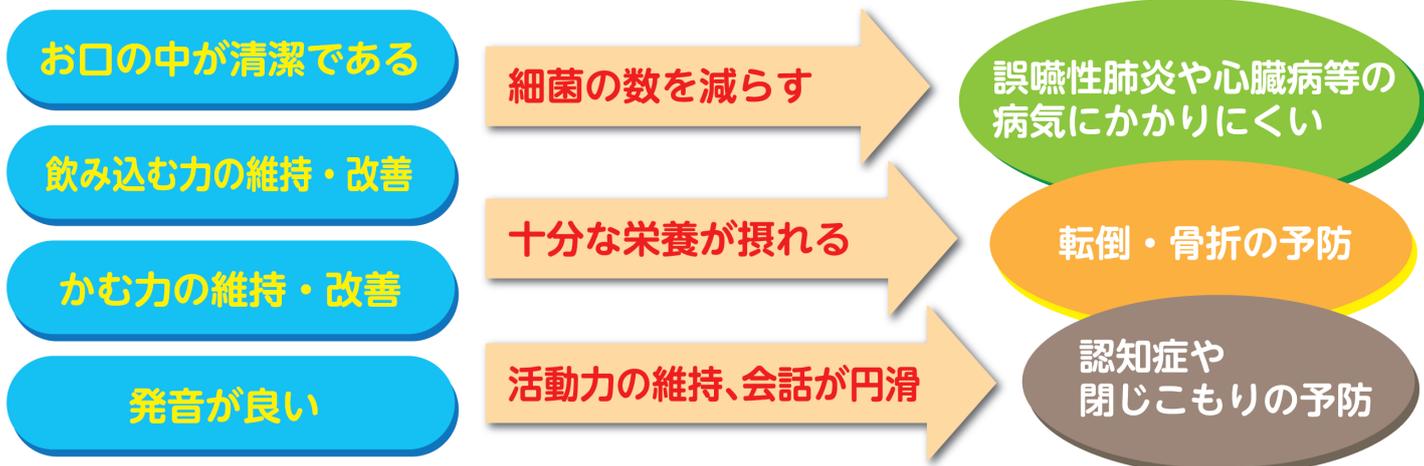


# お口“いきいき”健康支援 (口腔ケア)事業のご案内



無料

なぜ口腔ケアが大事かご存じですか？口腔ケアでからだの健康を守りましょう



**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
- 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

唾液腺マッサージ



## 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!! ※治療や歯の清掃等は事業の対象外であり、同日には行えません

受診方法

### 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・お問い合わせ先

- 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。



在宅要介護2以上の方で、歯科医院への通院が困難な方は、ご自宅で事業を受けることができます。  
是非受けてみませんか？

※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。

# オーラルフレイルとは？ (お口のフレイル)

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、やわらかいものを食べるなど、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年版」改変

※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

※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。

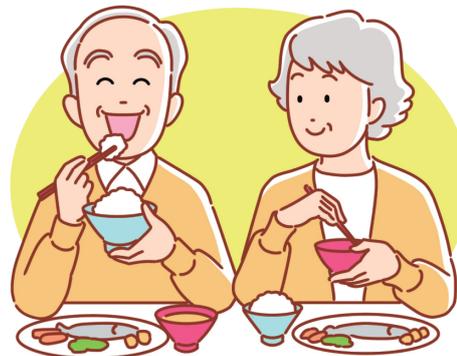
出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島先生ら Arch Gerontol Geriatr. 2021

## オーラルフレイル予防・改善のために重要なこと

かかりつけ  
歯科医を  
もちましょ  
う



お口の  
健康に関心  
をもちましょ  
う



しっかりと  
美味しく  
食事を  
とりましょ  
う

みなさまの健康づくりにお口“いきいき”

健康支援事業をご活用ください!!