



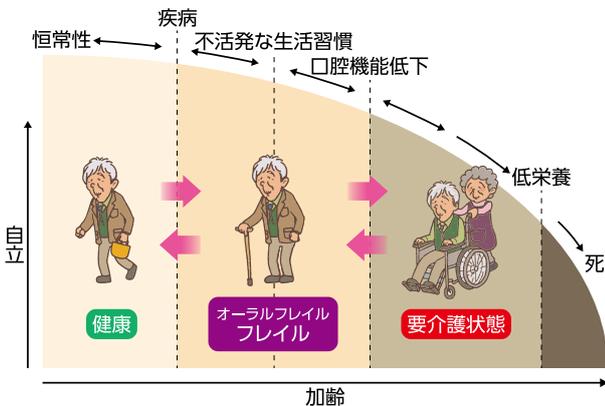
オーラルフレイルにご注意を!

6月は「歯と口の健康週間」です。最近では、むし歯予防と歯周病予防に加え、高齢期の口の機能が低下する「オーラルフレイル」を予防することも重要だといわれています。

オーラルフレイルとは

口は「食べる」、「話す」、「感情表現をする」、「呼吸する」などさまざまな働きをしています。オーラルフレイルは、物をかむ力や飲み込む力が弱くなるなど、歯と口の機能が低下した状態を指します。多くの人がこの衰えを「歳のせい」と諦めて、食べにくいものを避けてしまいがちですが、そのまま放置すると、誤嚥性肺炎を引き起こしたり、低栄養により筋肉が減少したりします。また、体を動かしにくくなったり話しにくくなったりすると、外出や人と会うことがおっくうになり、さらに外に出る機会が減るという悪循環に陥り、寝たきりにつながる恐れがあります。

オーラルフレイルの始まりはささいな症状で、見逃しやすい特徴があるため注意が必要です。日頃から、予防を心掛けましょう。



出典:東京都健康長寿医療センター研究所「ご存じですか?オーラルフレイル!」

Check! オーラルフレイルを自己診断

オーラルフレイルの始まりに見られる次のような症状がないか、チェックしましょう。

- むせる・食べこぼす
- 活舌が悪い・舌が回らない
- 食欲がない・食事量が減った
- 柔らかいものばかり食べる
- 口が乾く・口臭が気になる
- 自分の歯が少ない・あごの力が弱い



Health and Fitness



●保健センター ☎89-0610
詳しい情報は

オーラルフレイルを予防しましょう

日頃から、歯と口の健康を意識して、いつまでも自分の歯で食べたいものを食べられるようにしましょう。

- 1 歯ブラシだけでなく、歯間清掃具(デンタルフロスと歯間ブラシ)を使い、口の手入れをしましょう
- 2 自分の歯を守り、かむ力を維持するためにかかりつけの歯科医をもち、6カ月に1回は歯と口の状態の確認とケアを受けましょう
- 3 口の体操をし、機能を維持しましょう
- 4 食事のときはしっかりかんで食べましょう

知っていますか? 大切なお口のケア

歯ブラシだけでは約60%の歯垢しか落とせません。口のケアをきちんと行うことで、「ウイルスに感染しにくい」、「肺炎になりにくい」ということがわかっています。体の健康のためにも毎日のケアを大切にしましょう。



歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシを使いましょう

やってみましょう! 口の体操「舌まわし」

唾液は、口や体の健康を保つために大切な役割を果たしています。舌まわしは、舌を大きく動かすことで唾液の分泌を促すことができます。



- 1 舌で頬の内側と上唇の内側を左から右へ押し
- 2 舌で頬の内側と下唇の内側を右から左へ押し
- 3 口を閉じたまま、頬の内側と唇の内側を1周する(右回り、左回り)

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
子ども栄養相談	7月10日(金) 13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	7月27日(月) 13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

●乳幼児健診(受付時間) 13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考	
4か月児健診	7月 2日(木)	令和 2年 2月 11日~20日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります	
	7月14日(火)	令和 2年 2月21日~29日生まれ		
	7月22日(水)	令和 2年 3月 1日~10日生まれ		
1歳6か月児健診	7月 8日(水)	対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります	
	7月16日(木)			
	7月29日(水)			
2歳児歯科健診	7月 3日(金)		対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	7月17日(金)			
	7月31日(金)			
3歳児健診	7月 1日(水)		対象の方には個別に通知します	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ
	7月 9日(木)			
	7月21日(火)			
	7月28日(火)			

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

4か月児健診

首のすわり、股関節の硬さや皮膚の状態などを医師が診察します。あやすとにっこり笑ったり、「アー」や「ウー」と声を出したりする様子など、お母さんと一緒に子どもの成長を確認していきます。

1歳6か月児健診

歩行が安定し、簡単な指示が分かったり、意味のある言葉をいくつか話せるようになってきたりする時期です。こうした成長の確認と初めての歯の健診を行います。希望があればフッ化物塗布も受けられます。

2歳児歯科健診

イヤイヤ期の真っ最中で、仕上げ磨きをさせてもらえないことも多く、虫歯がぐんと増える時期です。歯磨き方法のアドバイスと、希望があればフッ化物塗布も受けられます。

3歳児健診

日常の会話ができ、少しずつ社会性が目覚める時期です。この健診では、目や耳の検査、尿検査を行い、これまでの育児の足取りをお母さんと一緒に確認していきます。

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	7月 6日(月) 9:00~10:00~11:00~	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	7月 8日(水) 9:30~10:40~	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	7月27日(月) 13:30~14:40~		
食べ方と栄養相談	7月28日(火) 9:30~10:30~	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)