

新型コロナウイルス感染症の影響でこんなことが起きていませんか？



けんこう オーラルフレイル予防！健口セルフチェック

新型コロナウイルス感染症による活動自粛のため、人と会話をする機会が減ると、口の周り、舌やノドの筋力が低下しやすくなります。むせが増える、誤嚥性肺炎の危険性など、食生活や健康に悪影響を及ぼす可能性が高くなります。

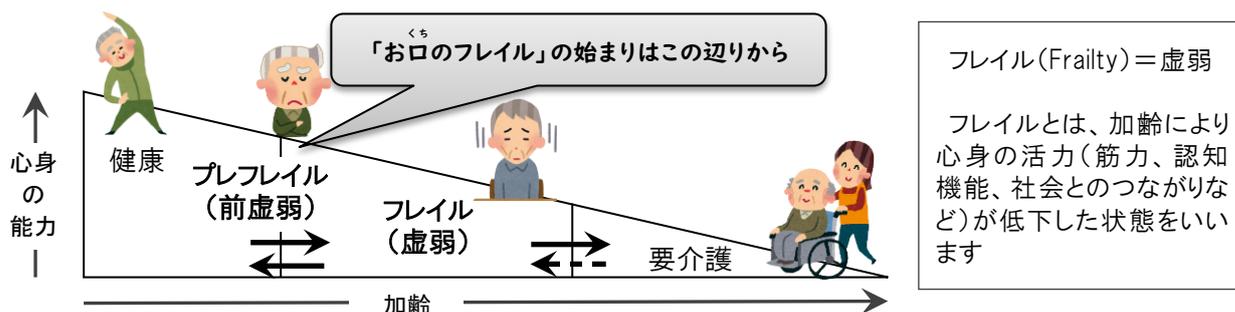
下のチェックシートでお口の状況を確認してみましょう。
次の質問で該当する部分に チェックをつけましょう。

<input type="checkbox"/>	ぐらぐら動く歯がある	<input type="checkbox"/>	口の中がネバネバする
<input type="checkbox"/>	しみる歯・痛い歯がある	<input type="checkbox"/>	口の中、舌の表面がかわく
<input type="checkbox"/>	歯みがきのときに出血する	<input type="checkbox"/>	口臭が気になる
<input type="checkbox"/>	入れ歯が欠けた・割れた	<input type="checkbox"/>	噛めない食品が増えた
<input type="checkbox"/>	入れ歯がゆるい・外れやすい	<input type="checkbox"/>	食事中むせる・食後ガラガラ声になる
<input type="checkbox"/>	入れ歯が当たって痛い	<input type="checkbox"/>	口から食べ物がこぼれることがある
<input type="checkbox"/>	年に1回以上歯科受診をしていない	<input type="checkbox"/>	口や舌がうまく動かずしゃべりにくい

該当した項目が1つでもあった場合は、一度、歯科医院へ相談いただくか、歯科衛生士に相談してみましょう。

「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは、口の周りの筋力低下や歯の本数が減ることなどによる「口のささいな衰え」のことです。オーラルフレイルをそのまま放っておくと、栄養不足や心身の機能低下を引き起こす可能性があるため、早めに気づき、適切な対処をすることで、再び健康な状態に戻すことができます。



東京大学 高齢者社会総合研究機構・飯島勝矢：作図を基に作成

市では、歯科衛生士が電話や訪問による相談を随時お受けします。詳細は裏面をご覧ください。

今日から実践できる！



歯と口の健康 ワンポイントアドバイス！

ちょっとした生活習慣で
健康なお口に！



歯や口の健康を維持していくためには、毎食後、寝る前の歯みがきや入れ歯のお手入れはとても大切です。それだけではなく、日常生活のちょっとした工夫や意識が、歯や口を健康にすることにつながります。

あいさつや会話を
心掛けよう



あいさつが会話のきっかけに。
電話も活用して話す機会を
増やそう！

1日3食
しっかり
噛んで食べる



ひとくち30回を目標に！
歯ごたえのある食材も！

早口言葉や歌
に挑戦！



自宅なら
大きな声でも安心！

上記のことは、いずれも口の周り（舌・頬・口唇・のど・アゴ）をととても使う動作です。口の周りを意識的に、動かすことで、かむ力や飲み込む力がつきます。

また、だ液がよく出るようになり、口の中がきれいになるなど、歯や口の健康にとって良い効果が期待できます！できることから、取り組んでみませんか？

「訪問歯科相談」のご案内

対象者：65歳以上

訪問者：地域包括ケア推進課 歯科衛生士

回数：1回～（状況や希望に応じて2回以上も可）

時間：1回 30分～1時間程度

費用：無料

内容：個々の状態に合わせた、口腔体操やマッサージの方法、
歯や入れ歯のお手入れ方法などのアドバイス

*電話相談も可能です。

（歯科衛生士が業務等で不在の場合は、ご連絡先を伺い改めてご連絡します。）

*介護認定のある方は、担当ケアマネジャーへご相談ください。



問い合わせ先
長野市地域包括ケア推進課
歯科衛生士 吉野
TEL 224-7873