

市政  
トピックス

[TOPIC 2]

早めの  
対策

# オーラルフレイルチェックで お口の健康状態を知ろう

毎日の「食べる」「話す」「笑う」を支えるお口の機能。  
その衰えに早く気づくことで、これからの健康を守ることができます。  
まずはお口の状態をチェックしてみませんか？

## こんなこと思い当たりますか？

口の乾きが  
気になる

かっぜつ  
滑舌が  
悪くなった

むせやすくなった

父母が  
硬い食べ物を  
避けるように  
なった

それ、  
**オーラルフレイルの  
始まりかも  
しれません。**

## オーラルフレイルとは？

「かむ」「飲み込む」「話す」などの機能が少しずつ低下した状態のこと。  
放置するとこんなリスクが…



軽度のお口の機能の低下に早期に気づき、適切に予防をすることで改善が可能です。

## オーラルフレイルチェックを受けて、お口のささいな衰えを見つけよう！

**75・80歳の方へ** 無料の歯周疾患検診と同時に  
オーラルフレイルチェック(口腔機能検査)を受けられます！

6月中旬に対象の方に**無料クーポン券を送付**します。[チェック内容] ●舌や口の動き ●かみ合わせの状態 ●飲み込む力

- 場所 市内協力歯科医療機関 約700カ所(歯周疾患検診実施歯科医療機関の一部)
  - 対象 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれの方か昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの方
  - 申込 電話などで受診を希望する歯科医療機関 受付 来年3/31(水)まで随時 ※歯周病・口腔機能低下症で治療中の方は対象外
- 協力歯科医療機関はこちら

⚠ 対象年齢以外の方も保険診療で検査を受けることができます。

予防の  
ために心がけ  
ましょう

### ☑ かかりつけ 歯科医を持つ

お口の状況は日々変化しています。半年に一度検診を受け、気になることを相談しましょう。

### ☑ セルフチェックを する

「硬いものが食べにくい」「むせやすい」「口が乾燥する」「滑舌が悪くなった」などささいな不調に思い当たる場合は要注意！

### ☑ バランスの良い 食事を取る

健康な体を作る基礎になります。また、肉や野菜などの歯ごたえのある食べ物を取り、かむ力を保ちましょう。

予防に効果的な  
お口の体操など  
詳細はこちら

