

けんこう オーラルフレイル予防！健口セルフチェックシート

＜下のチェックシートで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。

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

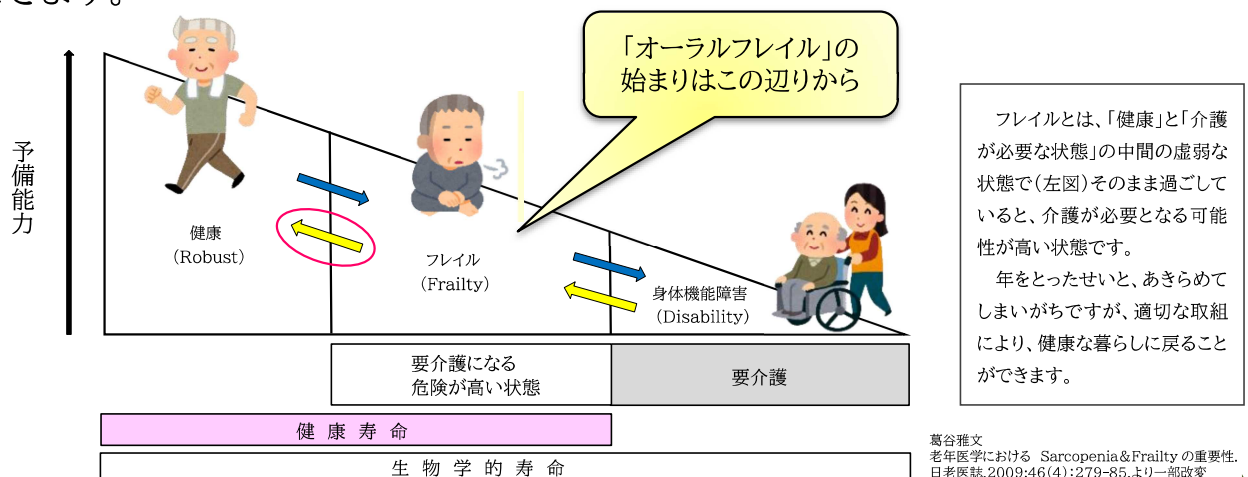
該当した項目が1つでもあった場合は、歯科医院へ相談するか、
長野市地域包括ケア推進課 歯科衛生士*までご相談ください。

「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは・・・^{くち}口に関する「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、^か噛めない、むせるなど、口腔機能の低下により食生活や健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

^{くち}口のささいな衰えに早めに気づき、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。



* 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がとても大切です。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！
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！



1日1回は声を出して
歌いましょう！

上記の3つは、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、噛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、歯や口の健康にととても良い効果が期待できます！
できることから、取り組んでみましょう！

「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～2回

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】

長野市地域包括ケア推進課
相談・支援担当 歯科衛生士
TEL 026-224-7873