

後期高齢者(75歳以上)の皆さんへ

1年に  
1回

# 歯とお口の健診を受けましょう

人生100年時代!

健康長寿にはよく噛んで食事ができることが重要です!  
奥歯でしっかり噛めることで、必要な栄養素がとれ  
病気や転倒・骨折のリスクが少なくなります。



----- お口の環境悪化は全身の健康に影響します! -----

狭心症・心筋梗塞

心内膜炎

動脈硬化

がん

糖尿病

骨粗しょう症

肺炎

認知症

✓ あなたのお口は大丈夫? セルフチェックしてみましょう!

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきの色が赤い、もしくはどす黒い   | <input type="checkbox"/> グラグラする歯がある       |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、腫れぼったい | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが痩せた気がする         | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる          |
| <input type="checkbox"/> 歯の表面がザラザラしている       | <input type="checkbox"/> 歯ぐきから膿が出たことがある   |
| <input type="checkbox"/> 歯磨きのときに歯ぐきから出血する    | <input type="checkbox"/> 歯が浮いたような感じがする    |

【チェックが0】 ..... 今は大丈夫かも?! 1年に1回、歯とお口の健診を受けましょう。

【チェックが1~2個】 ..... かかりつけの歯科医に確認してもらいましょう。

【チェックが3個以上】 ..... 早めにかかりつけ歯科医を受診しましょう。

歯科口腔健診を受けましょう! 義歯の方も対象です!!

## [歯科口腔健診の内容]

- お口の状態チェック(歯、義歯(入れ歯)、歯ぐき、お口の衛生)
- お口の機能チェック(噛む力、発音、飲み込む力)
- 指導(結果の判定・説明、ケアの指導等)

日本歯科医師会キャラクター

よ坊さん



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

- 受診券等をご持参  
ください



受診券申込  
お問合せ

- お住まいの市町村の健診担当窓口まで  
スマートフォンや携帯電話で読み取り、電話番号を選ぶと  
お住まいの市町村の担当窓口につながります▶



# お口の衰え＝オーラルフレイルにご注意!

オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

身体的フレイル

2.4倍

※サルコペニア

2.1倍

要介護認定

2.4倍

※サルコペニアとは、加齢などにより筋力や身体機能が低下している状態

## オーラルフレイル概念図



## オーラルフレイルを予防して健康長寿へ!

- ★「噛む・飲み込む・話す」力を維持することが健康寿命を延ばすカギ!
- ★1年に1回、歯とお口の健診を受け、専門家のアドバイスを活用!
- ★毎日の習慣が大切。簡単な体操やケアから始めましょう!

