

歯周病とオーラルフレイル予防で

健康寿命を延ばそう

*健康寿命とは、自立して生活できる期間です。

歯周病予防



*写真は 8020 推進財団 HP より転載

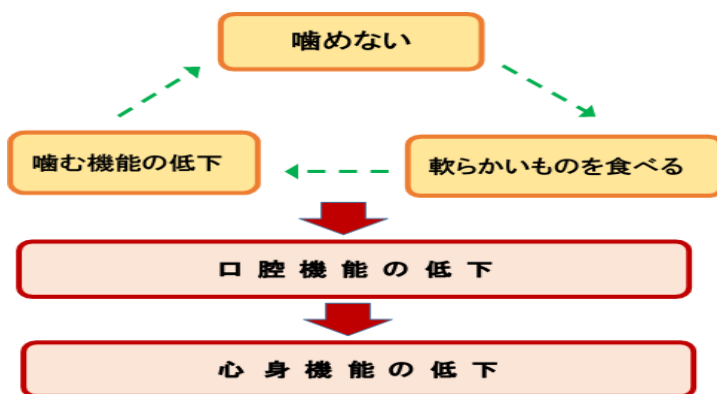
歯周病チェック

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にものが詰まりやすい。
- 歯を磨いた後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、赤くプヨプヨしている。
- 時々、歯が浮いたような感じがある。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

チェックした数で判定します。

- チェック無し 歯周病の可能性は低い。
- チェック 1~2 個 歯周病の可能性あり。
- チェック 3~5 個以上 歯周病が進行している可能性あり。

オーラルフレイル予防



オーラルフレイルチェック

- ① 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった。 はい：2点
- ② お茶や汁物でむせることがある。 はい：2点
- ③ 義歯を使用している。 はい：2点
- ④ 口の乾きが気になる。 はい：1点
- ⑤ 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった。 はい：1点
- ⑥ さきいか・たくあんくらいの堅さの物がかめる。 いいえ：1点
- ⑦ 1日2回以上歯を磨く。 いいえ：1点
- ⑧ 1年に1回以上は歯科医院を受診している。 いいえ：1点

合計点数で判定します。

- 0~2 点 オーラルフレイルの危険性は低い。
- 3 点 オーラルフレイルの可能性あり。
- 4 点以上 オーラルフレイルの危険性が高い。

上記チェックの結果、歯周病やオーラルフレイルの心配がある人は、歯科医院で御相談ください。

問合せは 小樽市保健所健康増進課 TEL 22-3110