

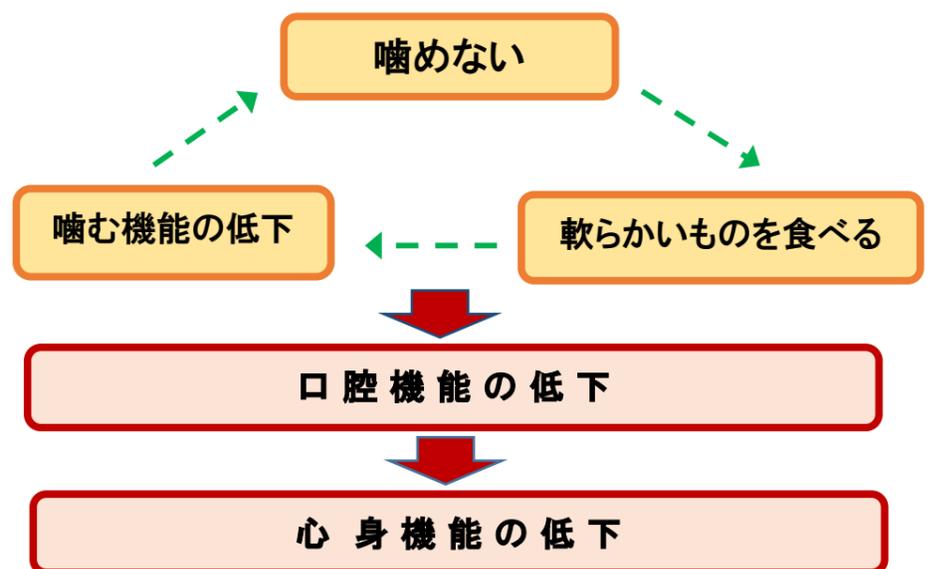
歯周病とオーラルフレイル予防で 健康寿命を延ばそう

*健康寿命とは、自立して生活できる期間です

歯周病予防



オーラルフレイル予防



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、赤くブヨブヨしている。
- 時々、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿がでたことがある。

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。

オーラルフレイルチェック

- | | |
|--------------------------|--------|
| 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった。 | はい：2点 |
| お茶や汁物でむせることがある。 | はい：2点 |
| 義歯を使用している。 | はい：2点 |
| 口の乾きが気になる。 | はい：1点 |
| 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった。 | はい：1点 |
| さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める。 | いいえ：1点 |
| 1日2回以上は歯を磨く。 | いいえ：1点 |
| 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危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

上記のチェックの結果、歯周病やオーラルフレイルの心配がある方は歯科医院でご相談ください。

問合せは 小樽市保健所健康増進課 TEL 22-3110