

歯は大切な生涯のパートナー

# 歯科健診を受けましょう

11月8日は「いい歯の日」です。今回は、市で実施している後期高齢者歯科健診のほか、お口のわずかな衰え「オーラルフレイル」についてお伝えします。



## 歯と体の健康

よくかんで食べることができると、食べ物の選択肢を狭めることなく、バランスのいい食事を続けることができ、かみ合わせが安定していると、運動能力の低下を防ぐことができます。

毎日の食事や運動は、健康維持のために欠かせません。いつまでも健康であるためには、歯の健康を保つことがとても大切です。

## 早期発見・早期治療を

北海道では、毎年11月8日〜14日を「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」と定め、80歳になっても自分の歯を20本以上維持することを推進しています。

30年度の後期高齢者歯科健

診を受診した市内の75〜84歳

の方のうち20本以上歯のある方の割合は49・3%で、全国値の51・2%に近い値となっています。また、要治療とされた方は52・9%で、このうち93・7%は健診後に治療を

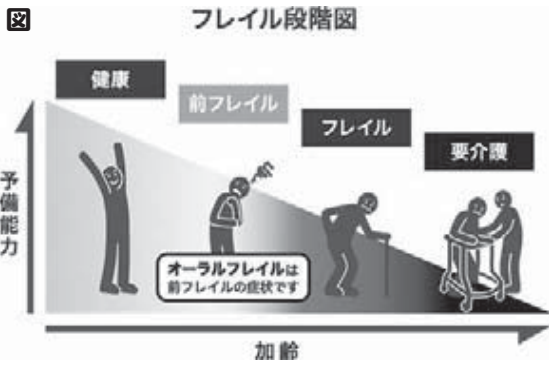
始めたことから、歯科健診を受けたことが早期発見、早期治療に結びついていることが分かります。

## オーラルフレイル

### チェックをしよう

身体的な虚弱（フレイル）に先立つ「前フレイル」の時期（下の図参照）に見られる、お口のわずかな衰えを「オーラルフレイル」といい、次のうち三つ以上当てはまると、オーラルフレイルに該当するといわれています。

(1)歯数が20本以下



- (2)滑舌の低下
- (3)かむ力が弱い
- (4)舌の力が弱い
- (5)半年前と比べて硬い物がかみにくくなった
- (6)お茶や汁物でむせることがある

オーラルフレイルに気づき、適切に対処することがフ

## 「いい歯の日」のイベント

- とき 11月10日(日)の午前9時～正午
- ところ 小樽歯科衛生士専門学校(稲穂2丁目1-14)
- 内容 歯科相談、歯科健診、フッ化物歯面塗布、お口の健康度チェックなど
- ◆詳細 小樽市歯科医師会 ☎⑦3000

## オーラルフレイル予防教室

- とき・ところ 事前にご相談ください
- 時間 30～40分程度
- 人数 10人程度以上でお申し込みください
- 講師 歯科衛生士
- 内容 オーラルフレイルの説明、健康度チェック、予防体操など
- ◆詳細 保健所健康増進課 ☎②3110、☎②1469

## 年に一回は歯科健診を受けましょう

後期高齢者歯科健診の対象となる方には受診券をお送りしています。事前に市内の歯科医院を予約し、受診券をお持ちになると、年1回無料で受診できます。

また、歯科医師会では11月10日(日)に「いい歯の日」のイベントを開催するほか、市ではオーラルフレイル予防教室を開催しています(右の囲み参

照)。

歯科治療は健康維持に役立ちます。自覚症状がないからといって歯科健診を受けないでいると、必要な治療を受ける機会を逃しているかもしれません。ぜひ健診を受けましょう。

◆お問い合わせは、オーラルフレイルについては保健所健康増進課 ☎②3110、☎②1469へ、後期高齢者歯科健診については後期高齢者福祉医療課 ☎④4111 内線312、☎⑤0120へどうぞ。