

きれいな歯と口で いつまでも健康に



図 市民課保険年金係（内線126）

オーラルフレイルを防ぐためには口腔機能を向上させる必要があります。効果的な次の4つのポイントを日々の生活の中でぜひ実践してみてください。

- ① **口の中を清潔に保つ**
毎食後、正しい歯磨きや義歯の清掃をしましょう
- ② **義歯を入れる**
抜けた歯に対して自分に合った義歯を入れてもらいましょう
- ③ **定期的に歯科に行く**
歯と口の状態をみてもらいましょう
- ④ **口腔体操で口を動かす**
口をよく動かして口腔機能を維持しましょう

下の図のように、口腔の状態は全身の健康に関係します。歯がしっかりしているかどうかで、栄養がきちんととれるか、からだを動かすときに歯を食いしばれるかが決まってくるからです。少しでも心配になった方は、近くの歯科医院で数百年の負担で口腔機能の状態を調べることができ「ぎふ・さわやか口腔健診」をぜひ活用ください。健康寿命を延ばすためにも、今からあなたも始めてみませんか。

口腔状態と全身の健康の関係性

<p>認知症</p> <p>歯周病菌がアルツハイマー病の誘発と症状悪化に関係</p> <p>口腔機能管理(口腔ケア)で予防</p>	<p>がん</p> <p>リスク 1.24倍</p>	<p>脳梗塞</p> <p>脳血管疾患</p> <p>リスク 1.63倍</p>	<p>寝たきり</p> <p>歯数と義歯は「寝たきり」に関連!!</p> <p>歯がなく義歯未使用で転倒リスクが2.5倍</p> <p>しっかり噛めて転倒予防</p>
<p>誤嚥性肺炎</p> <p>口腔機能管理で発症リスク6割減少</p> <p>きれいな口で健康長寿</p>	<p>糖尿病</p> <p>リスク 2.0倍</p>	<p>狭心症・心筋梗塞</p> <p>虚血性心疾患</p> <p>リスク 2.11倍</p>	<p>歯科治療</p> <p>自然治癒しない歯科疾患は早期発見</p> <p>早期治療が肝心</p> <p>歯の治療が健康寿命に直結</p>

出典：日本歯科医師連盟作成リーフレット「歯科医療が未来を変える」

口腔機能の向上と健康寿命を伸ばすためには、**定期的な歯科健診が重要です。**

歯と口の健康週間 6月4日～10日

いつまでも 続くけんこう 歯の力

生活習慣病の予防の基本は、「バランスのとれた食生活」です。お口は食生活を支える土台であり、自分の歯でよく「かむ」ことが大切です。よくかめなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れにもつながります。1年に1回は、自覚症状がなくても定期健診を受診しましょう。



ぎふ・さわやか口腔健診

対象 後期高齢者医療制度の加入者
 受診期間 6月1日(土)～令和2年1月31日(金)
 受診に必要なもの
 後期高齢者医療制度の保険証
 受診券
 自己負担金 (300円または200円)
 受診場所 受診券に同封の受診機関一覧に記載の歯科医療機関 (要予約)

※5月上旬に受診券を送付しています。届いていない方は再発行しますので連絡ください。

オーラルフレイルの悪循環の例

