

市が行っている 健診や教室を紹介

ぎふ・さわやか口腔健診

問 国保年金課 **内** 3134
 歯、歯肉の状態、お口の動きを診て、
 オーラルフレイルを発見できる健診
 です。対象者には健診票を発送して
 います。
対象者 後期高齢者医療保険加入者
費用 300円

お口健やか教室

問 高齢福祉課 **内** 3237
場所 サロン、老人クラブなどの
 集いの場
内容 口腔ケア、お口の体操、栄
 養と食生活についての講話
講師 歯科衛生士、管理栄養士
申込締切 令和7年2月28日(金)
 ※詳細は市HPで確認
 してください。



市HP

おいしく歯歯歯教室

問 高齢福祉課 **内** 3237
 口腔機能向上、栄養のある食事な
 どについて歯科医師、歯科衛生士が
 講話を毎年行っています。
 口腔ケアの知識を身に付け、介護
 や認知症を予防して健康寿命を伸ば
 しましょう。
 ※令和6年度の募集は終了しています。

オーラルフレイルを自分で予防しよう

しっかりお口を使う



おしゃべり

カラオケ

毎日の歯とお口のケア



丁寧な歯みがき

うがい

痛みがなくても定期健診



かたいものをよくかむ



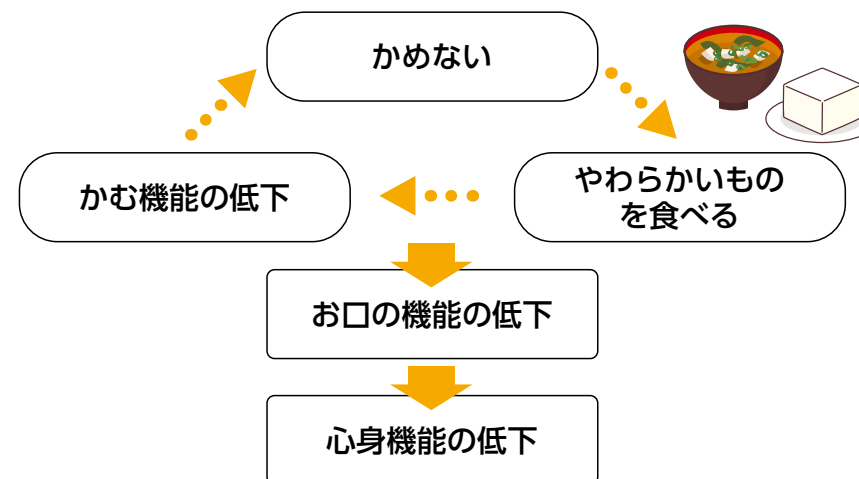
いか

たくあん

お口の体操



バランスの良い食事



オーラルフレイルとは
 高齢になり、かめない、
 飲み込めない、むせる、滑
 舌が悪くなる、お口の乾き
 など、お口の機能が低下す
 ることです。心身機能の低
 下にもつながります。

みんなで達成8020とは
 楽しく充実した食生活を
 送るため、80歳になっても
 自らの歯を20本以上保つこ
 とを目的とした取り組みで
 す。

市民一人一人が歯とお口
 の健康を保持し、市全体と
 して歯とお口の健康を通し
 て生涯豊かな暮らしができ
 るまちづくりを目指します。

合計点数でオーラルフレイルのセルフチェックをしよう

質問	はい	いいえ
半年前と比べてかたい物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
半年前と比べて外出が少なくなった	1	
お口の乾きが気になる	1	
たくあんくらいのかたさの食べ物をかめる		1
1日2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診する		1
合計		

4点以上
危険性が高い

3点以上
危険性がある

0～2点
危険性が低い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中、飯島ら(Arch Gerontol Geriatr.2021)

オーラルフレイルは高齢者だけじゃない！？

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない人は、20代、30代で約17%、40代で約25%、お口の乾き、お茶や汁物などでむせることがある人は、20代、30代で約10%となっていて、若い世代の人でもお口の機能の低下があることが分かっています。若いうちからしっかりと予防をしましょう。

期受診や歯周病検診、ぎふ・さわやか口腔健診を受けてお口の機能の低下を早期発見し、改善につなげていくことが大切です。

フレイル状態の予防・改善においてまず大切なことは、何でもしっかりとかんで食べられるお口の状態にしておくことです。栄養を取ることができなければ、筋力を付けることもできません。また、お口の健康は毎日使っているから大丈夫という訳ではありません。高齢者だけでなく若い世代の人、むし歯や歯周病をそのままにするとお口の機能の低下は進みます。歯科医院での定



可児歯科医師会
 古田 穂夫 歯科医師

オーラルフレイルの
 予防・改善の大切さ

みんなで達成8020

お口の健康で豊かな暮らしを
 気づいてオーラルフレイル

問 高齢福祉課
 内 32332