

お口の健康チェック

① あなたもこんな経験ありませんか？ これって、お口の衰え(オーラルフレイル)？



(60代男性)



(50代女性)

- ・麺類など、慌てて食べるとむせる機会が増えた。
- ・口が渴くのでよくアメを持ち歩いている。
- ・口角(唇の両端)が下がり表情が老けた。
- ・食事の時、舌を噛んだり、頬の内側を噛んだりすることが多くなった。

② 進行すると、こんな症状。要注意！



(体が弱り最近家にこもりがちな女性)

- ・食事が食べにくく、量・内容が不足気味。
- ・お茶や汁物でむせやすく、水分が不足気味。
- ・薬がうまく飲みこめない。
- ・食事中、食後に咳が出たり、痰がからんだ声になる。
- ・話しにくい、発音が聞き取りにくい。
- ・歯が欠けたまま、口の中が汚れたままであまりかまわなくなった。

③ 機能低下が更に進むと… 要介護状態ではこんな大変なことも!!

脱水・低栄養

水分、食べ物が十分摂れないことによる全身への悪影響

誤嚥性肺炎

飲み込みがうまくできなくなり、食べ物・唾液が誤って気道に入ることによって起こる肺炎

これらの症状があてはまる人はお口の機能を保つ

健口体操をやってみましょう！

～お気軽にご相談ください～

お口の相談窓口

～在宅療養中の方へ～

お口の困り事について、歯科衛生士が電話で相談を受けます。(無料)

例えば…

- 「歯科医院へ通院できない
訪問してくれる歯科医院を知りたい…」
- 「入れ歯が痛い、ゆるい」「噛めない、痛い歯がある」「口腔ケアをしてもらいたい」など

藤沢市歯科医師会

TEL 0466-26-3310

～お口の健康づくりに関する講座～

市内在住・在勤・在学の方で10名以上の団体・グループを対象に、職員が出張してお口の健康に関する講座を行っていきます。お気軽にお問い合わせください。

詳しい内容のお問い合わせ先

藤沢市 健康づくり課

TEL 0466-50-8430

藤沢市では、市民の方を対象に、お口の健康に関する講演会や、介護予防講演会、健口体操を地域と一緒に広めていただくボランティアの養成講座を開催しています。詳しい日程や会場につきましては、広報ふじさわ等でご確認ください。

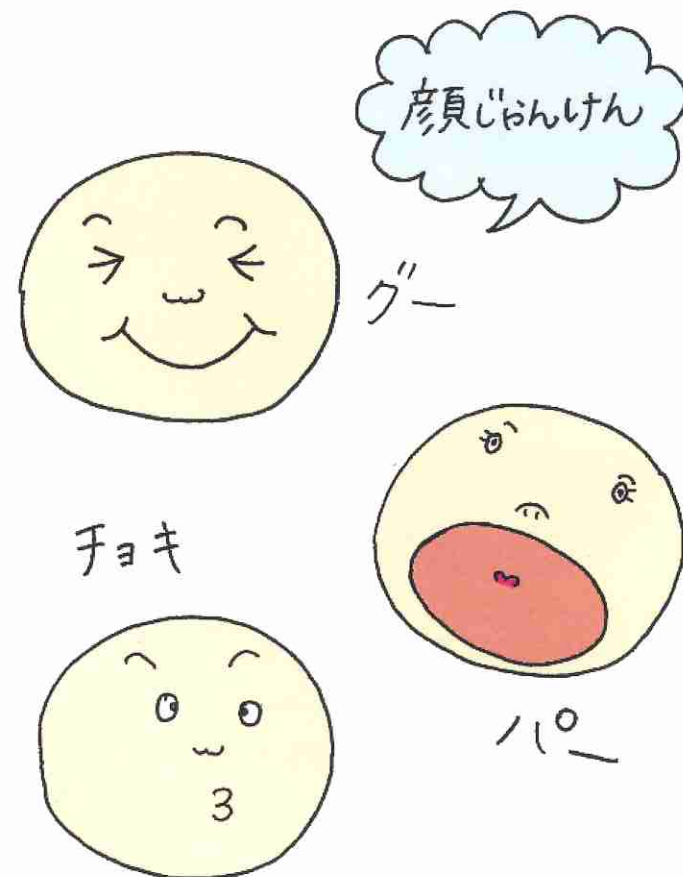


みんなの元気はお口から

こう

健口体操

で機能アップと若返り！



藤沢市保健所 健康増進課
歯科保健推進会議