



えがお

愛顔のけんこう応援レター (104号)

今治保健所 健康増進課



〒794-8502
今治市旭町1丁目4-9
TEL 0898-23-2500 (代)

令和6年11月6日発行

毎年11月は



「歯と口腔の健康づくり月間」

はじめましょう！「オーラルフレイル」予防

「人生100年時代」を豊かに生き抜くには、健康で過ごせる**健康寿命**を延ばすことが大切です。

鍵となるポイントは**オーラルフレイル**※ 対策。オーラルフレイルを見過ごしてしまうと、運動・認知機能、筋肉量の低下など悪循環に陥り、要介護状態になるリスクが高まるといわれています。

大切なことは、**お口の変化に早く気付くことと予防**です。

※「オーラルフレイル」とは、お口に関する些細な衰えが積み重なった状態です。

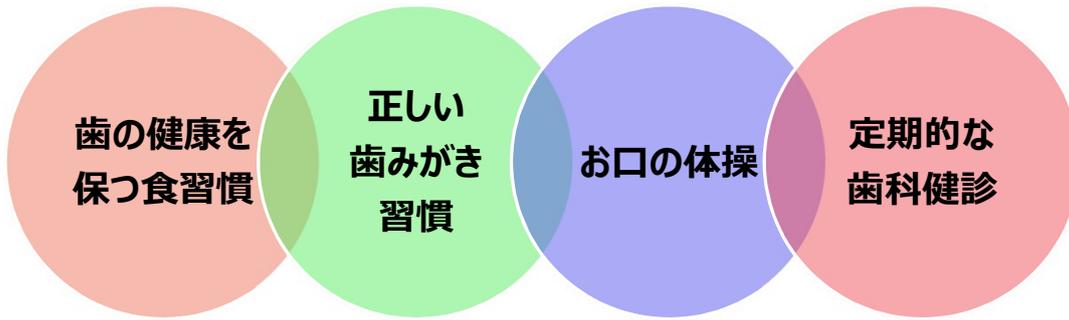
＊ オーラルフレイルのチェック

質問項目	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか ※ さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。 インプラントは自分の歯として数えません。	<input type="checkbox"/> 0~19本	<input type="checkbox"/> 20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか ※ 評価が可能な場合：オーラルディアドコキネシス(/ta/音)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 6.0回/秒 未満	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 6.0回/秒 以上

※5つの項目のうち、該当が**2つ以上**あると**オーラルフレイル**です。
該当した場合は、**歯科医師に相談**しましょう。



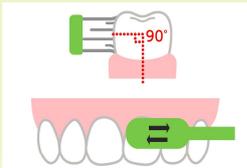
✳ オーラルフレイルの予防方法



正しい歯みがき習慣

「みがいている」と「みがけている」は違います
歯みがきのポイントを押さえて効果的に歯みがきしましょう!

基本のみがき方



歯ブラシを歯の面に対して直角に当て、小刻みに動かします。一筆書きの要領で順番にみがくとみがき忘れを防げます。

部位別のみがき方



デンタルフロスも使おう!

初心者には持ち手のついたタイプがおすすめ。

左右に動かしながら歯間にゆっくと入れる

フロスを歯に合わせ、スライドさせながら奥側と手前側の歯垢をとる。



お口の体操

お口の周りの筋肉や舌の動きを鍛えて嚥む力や飲み込む力の維持・向上を図ります。

①パタカラ体操

<p>① パパパパ 唇をはじくように</p>	<p>② タタタタ 舌の先を歯切れよく</p>
<p>③ カカカカ 舌の奥をのどに押し付けるように</p>	<p>④ ララララ 舌をまるめるように</p>

しっかり口を動かして、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発声

目安：5回発音×3回

②あいうべ体操

<p>1 あ〜 口を大きく開ける</p>	<p>2 い〜 口を大きく横に広げる</p>
<p>3 う〜 唇を強く前に突き出す</p>	<p>4 べ〜 舌を突き出して下に伸ばす</p>

目安：1日30セット

“人生 100 年時代” どう生きるかはあなた次第！

～ 健康長寿の  は「お口の健康」～
カギ

参加
無料

「人生 100 年時代」を豊かに生き抜くためには、健康で過ごせる**健康寿命**を延ばすことが大切です。鍵となるポイントは**オーラルフレイル**※対策。こどもからおとなまでライフステージごとの対策が必要です。大切なことは**お口の変化に早く気付くことと予防**です。今からでも遅くありません！！

歯っぴ～ライフに向けて**知って得する情報**をみなさんにお届けします。

※「オーラルフレイル」とは、お口に関する些細な衰えが積み重なった状態です。

たくさんのご参加を
お待ちしております♡



こんなお悩みがある人は特にオススメ!!

- お口のニオイが気になる
- 固いものが噛めない
- むせる・食べこぼす
- お口が乾く
- 滑舌が悪い
- 自分の歯が少ない

日時

令和 6 年 **12 月 10 日** (火)
13 時 ～ 15 時 30 分

内容

13 時～ 体験コーナー開場 (先着 20 名)
※むし歯菌数チェック、咀嚼力チェック、お口の乾燥チェック等
13 時 30 分～ 元気歯つらつコンクール表彰式
14 時 15 分～ 講演
「**口**を健康にして元気で長生きしましょう」

場所

今治市総合福祉センター「**愛らんど今治**」
4 階 多目的ホール
住所：今治市南宝来町 1 丁目 9 番地 8



【講師】

坂 宗尚 先生

- ◆一般社団法人愛媛県歯科医師会 常務理事
- ◆坂歯科 理事長 (四国中央市で開業)

お申込み
お問合せ

左の申込みフォームまたはお電話にてお申込みください。(令和 6 年 12 月 5 日〆切)

☎ **0898-23-2500**

愛媛県今治保健所 健康増進課 健康づくり推進係



今治市からのお知らせ

問合先：今治市中央保健センター（健康推進課）
〒794-0043 今治市南宝来町1-6-1
電話（0898）36-1533



令和6年度

今治市歯科歯周病検診のご案内



対象の方は
無料で受け
られます

【実施機関】 令和6年6月1日から令和7年2月28日まで

【対象者】 今治市に住民登録のある以下の年齢の方

※現在治療中の方は除く

20歳（H16.4.1～H17.3.31）

30歳（H6.4.1～H7.3.31）

40歳（S59.4.1～S60.3.31）

50歳（S49.4.1～S50.3.31）

60歳（S39.4.1～S40.3.31）

70歳（S29.4.1～S30.3.31）

【自己負担金】 **無料** ※歯石除去などの処置は含まない

【受診方法】 5月に対象者全員に送付してあるピンク色の無料クーポン券ハガキを確認し、歯科医院へ直接お申し込みください。

今治市ホームページ



歯科歯周病検診を受けられる市内歯科医院は
今治市ホームページに掲載しています。