

ちば広域連合だより

第34号

URL

<https://www.kouiki-chiba.jp/>

千葉県人口**6,272,144**人(令和5年1月1日現在) 被保険者数**917,824**人(令和5年1月31日現在)

※本文中の被保険者とは、後期高齢者医療制度の被保険者のことを指します。

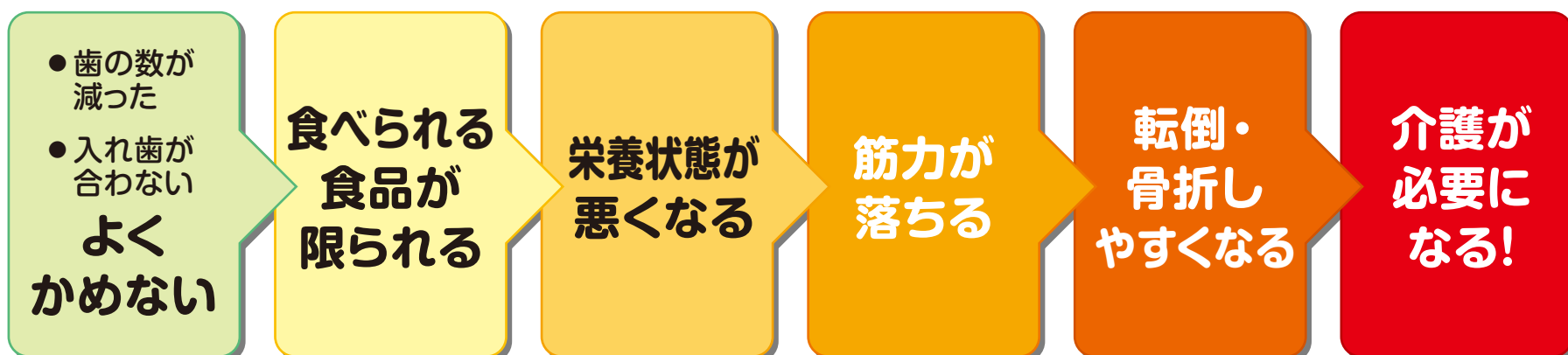
75歳以上(一定の障がいのあるかたは65歳以上)のかたを対象とする後期高齢者医療制度のお知らせです。

オーラルフレイルにご注意!

弱るのは足腰だけではありません。「お口のフレイル」を予防しましょう!

オーラルフレイルとは?

お口の状態の悪化やお口の機能が低下することです。心身の衰えと深くつながっており、フレイルの手前(プレフレイル)で、このお口の症状が現れます。



● 歯周病は、糖尿病や、心筋梗塞などの病気の悪化や、誤嚥性肺炎の発症等のリスクも高めます。

オーラルフレイルをチェック!

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんなどの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

〇を付けましょう!



合計の点数が

0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

合計点数が3点以上のかたは、かかりつけなどの歯科医院にご相談ください。

予防のポイント

- 食前食後の「ブクブク」「ガラガラ」うがい習慣をつけましょう
- かみごたえのある食品を選びましょう
- 本や新聞の音読や会話でお口を動かしましょう
- だ液腺マッサージや口腔体操をテレビを見ている間にやってみましょう
- 毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう
- 「こまめな水分補給」を忘れずに
- 1年に1回は歯科受診をし、定期的に確認しましょう

パタカラ体操

大きな声でハッキリと「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音

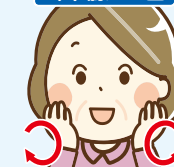


「だ液腺マッサージ」でだ液の分泌促進

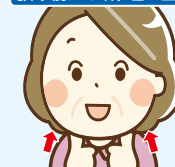
しかせん 耳下腺 10回

がつかせん 顎下腺 4ヶ所 各5回

ぜっかせん 舌下腺 10回



指4本を耳の前の頬の所で円を描くようにまわす



下あごの骨の内側のやわらかい部分を耳の下からあごの下まで押す



親指であごの下から舌のつけ根を押す