

〒〇〇〇-〇〇〇〇  
大阪府〇〇市〇〇〇丁目〇番地  
〇-〇〇〇号

〇〇 〇〇 様  
ID23000001

大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課  
〒540-0028  
大阪府大阪市中央区常盤町1-3-8  
中央大通FNビル8階  
[TEL] 06-4790-2031  
[FAX] 06-4790-2030

## あなたのお口の状態についてのお知らせ

このお知らせは、令和5年度の後期高齢者医療の歯科健診を受診してくださった方を対象にお送りしています。歯科健診の結果と問診の回答から、お口の機能が低下していると思われる方へ改善ポイントなどをお知らせします。

## あなたの歯科健診の結果と問診の回答

歯科健診の結果	1	こうごう 咬合の状態 ※ ①と②のどちらかで確認	①	現在の歯の状態	20本未満	😞
			②	こうごう 咬合の状態 (かみ合わせ)	要注意	😞
	2	ぜったい 口腔衛生の状況(舌苔※の量)			ほとんどない	😊
	3	口腔内の乾燥度			軽度	😊
	4	そしゃく 咀嚼能力(かむ力)			要注意	😞
	5	こうしん 舌・口唇機能(舌・くちびるの筋肉の力)			要注意	😞
問診の結果	6	飲み込みに問題がないかを確認する質問			良好	😊

※ 舌苔(ぜったい):舌に付着する白い苔状のもので、細菌や食べカス、粘膜のカスが付着したもの。

## あなたへのメッセージ

硬いものが食べにくい、自分の歯や入れ歯で左右の奥歯をかみしめにくいことなどはありませんか？硬いものを避けるような食生活を続けていると、栄養状態が悪くなるだけでなく、認知症にもなりやすくなるとも言われています。かかりつけの歯科医療機関に相談してみましよう。

「食べこぼしが多くなった」「滑舌が悪くなった」などはありませんか？舌や唇の動きが鈍くなっている可能性があります。食べることや、人との会話も苦痛になっていませんか？かかりつけの歯科医療機関に相談し、舌や唇の体操を行いお口の筋肉を鍛えましよう。



フレイルを予防するために裏面をご参照ください

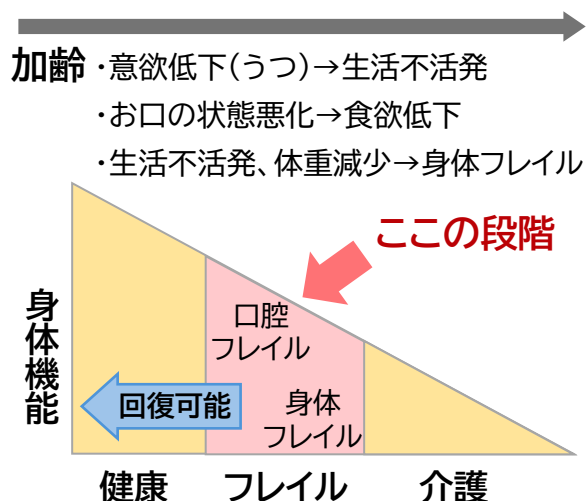
# そもそもフレイルとは・・・

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間地点と言われています。

お口の健康は、歯の数、歯周病、かむ力、飲み込む力、唾液の量などさまざまな要素が関係しています。

お口の状態が悪化すると、食事の質の低下から低栄養などの悪影響を引き起こし、身体フレイルへ移行すると言われています。

フレイルは適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期です。



歯やお口のトラブルを放置していませんか。  
お口のフレイル予防に取り組みましょう。

お口の体操を習慣に！「パタカラ体操」 10回ずつ発音し、5回繰り返してみましょう。



出典：一般社団法人大阪府歯科医師会「口腔保健指導ガイドブック」

※ 記入例

続けよう！まずは一週間	11/3	/	/	/	/	/	/	/
① 歯みがき、義歯の清掃を ていねにした	○							
② お口の筋トレをした お口に水を含み頬をしっかり ふくらませぶくぶく～、30回程度	○							
③ パタカラ体操をした 10回ずつ発音し、5回繰り返す	○							