








大阪府〇〇市〇〇区〇〇〇丁目〇番
〇-〇〇〇号

FD2200001

[FAX] 06-4790-2030

このお知らせは、令和4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の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	口腔衛生の状況(舌苔 ^{ぜったい} ※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ょう。

「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ょう。

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・・・

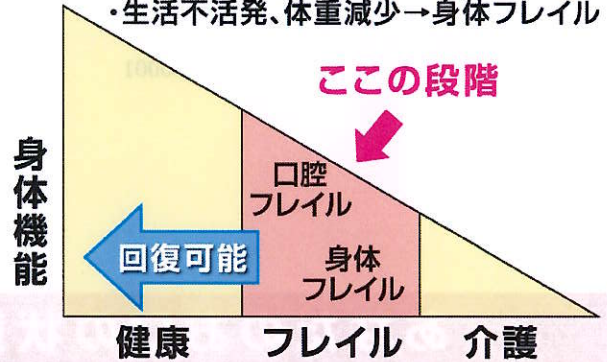
フレイルとは、**健康な状態と要介護状態の中間地点**と言われています。

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。

加齢
・意欲低下(うつ)→生活不活発
・お口の状態悪化→食欲低下
・生活不活発、体重減少→身体フレイル



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。



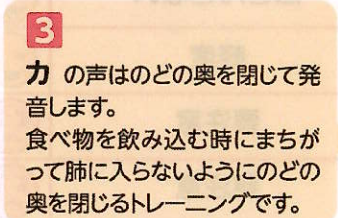
1

パの声は唇をしっかりと閉じてから発音します。
唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



2

タの声は舌を上あごにくっつけて発音します。
舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。



3

カの声はのどの奥を閉じて発音します。
食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないようにのどの奥を閉じるトレーニングです。



4

ラの声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。



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 ていねいにした	<input type="radio"/>							
② お口の筋トレをした お口に水を含み頬をしっかりとふくらませ ぶくぶくぶく〜、30回程度	<input type="radio"/>							
③ パタカラ体操をした 10回ずつ発音し、5回繰り返す	<input type="radio"/>							

新型コロナウイルスの感染とフレイル



外出自粛による
フレイルの進行
が心配です。

外出自粛が続く、人と会う機会が減り、歯磨きやお口のケアを怠っていませんか？お口の中の衛生状態が悪化すると、細菌が増え免疫力が低下します。免疫力が低下すると、細菌による炎症やウイルス性肺炎が重症化しやすくなります。

ご自宅での口腔ケア、帰宅後のていねいな手洗いを励行しましょう。