



# 口から健康プログラム

## ～オーラルフレイルを予防しよう～

口には、食べる・話す・顔の表情をつくるなど、とても大切な役割があります。日頃から自分の口を意識し、口の機能を高めておくことが健康維持の秘訣となります。

この機会を活用して、オーラルフレイルを予防していきましょう。

問い合わせ先 介護高齢課高齢福祉係 ☎(76)0974



### 口の働きが悪くなること＝オーラルフレイル

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により自粛生活が続いている中で、話す機会が減り口を動かす機会も減っています。口を使う機会が減ってしまうと、口の働きが悪くなり「食べこぼしがある」、「よくむせる」、「歯周病や虫歯になりやすい」など、さまざまな病気やトラブルが起きやすくなります。口から健康プログラムに参加してオーラルフレイルを予防していきましょう。

**対象** 市内在住の65歳以上の人で、下のチェック項目（11項目）中1つ以上該当する人

※チェックシートは、介護高齢課（笠懸庁舎）または登録歯科医院で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

#### 内容

- ①口の健康状態を知る
- ②虫歯や歯周病の予防方法を学ぶ
- ③口の機能向上のための方法を身に付ける

**参加費** 無料

**受付期間** 6月～12月（計4回のプログラムを約3カ月かけて実施します。）

**申込方法** 登録歯科医院へ電話で申し込む。

※登録歯科医院（28件）は下表または、介護高齢課、市ホームページでご確認ください。

※新型コロナウイルスの影響により、プログラムへの参加を受けられない場合があります。

#### ●チェック項目（11項目）



- ① 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ② お茶や汁物などでむせることがある
- ③ 口の渇きが気になる
- ④ 飲み込むのに苦労することがある
- ⑤ 唾液が口の中にたまる
- ⑥ 舌に白いコケのようなものが付いている
- ⑦ 口の中が汚れていると思う
- ⑧ 声が変わった（ガラガラ声や鼻に抜ける声）
- ⑨ よく咳をする
- ⑩ 食事を残すことが多い（食べる量が減った）
- ⑪ 体重が減った（この1カ月で5%以上、半年で10%以上）

#### ●令和3年度口から健康プログラム登録歯科医院

| No. | 歯科医療機関名    | 所在地               | 電話番号     |
|-----|------------|-------------------|----------|
| 1   | 相生なかじま歯科医院 | 桐生市相生町 2-319-1    | (55)4677 |
| 2   | アツツ歯科医院    | 桐生市相生町 2-535-4    | (54)4182 |
| 3   | あずま歯科クリニック | みどり市東町花輪 230-2    | (97)2575 |
| 4   | MM 歯科・矯正歯科 | 桐生市広沢町 4-1970-197 | (47)6701 |
| 5   | 大塚歯科クリニック  | 桐生市天神町 3-5-8      | (47)3990 |
| 6   | かねこ歯科医院    | 桐生市境野町 2-717      | (44)8249 |
| 7   | 金子歯科医院     | 桐生市相生町 5-668-2    | (54)3344 |
| 8   | 北川歯科医院     | 桐生市巴町 2-1821-69   | (45)2085 |
| 9   | 小林歯科医院     | 桐生市堤町 2-1-13      | (22)6255 |
| 10  | 小林歯科クリニック  | 桐生市本町 6-1-1       | (44)5333 |
| 11  | 坂爪歯科医院     | 桐生市広沢町 3-4070-1   | (53)2540 |
| 12  | さくらぎ歯科医院   | 桐生市相生町 1-228      | (55)5815 |
| 13  | 塩崎歯科医院     | 桐生市宮前町 1-3-21     | (22)4574 |
| 14  | じゅん歯科医院    | 桐生市菱町 2-1854-5    | (22)8818 |
| 15  | すが歯科医院     | みどり市大間々町大間々 1381  | (72)1491 |
| 16  | 須永歯科医院     | 桐生市永楽町 6-21       | (22)8410 |
| 17  | すなが歯科クリニック | 桐生市新里町新川 4040-9   | (30)6480 |
| 18  | 高木歯科医院     | 桐生市清瀬町 2-18       | (47)1682 |
| 19  | 長澤歯科医院     | 桐生市本町 4-73        | (45)2446 |
| 20  | ほしの歯科      | 桐生市境野町 2-1463-19  | (30)3221 |
| 21  | ますやま歯科医院   | 桐生市仲町 1-7-12      | (44)5300 |
| 22  | 松本歯科医院     | 桐生市広沢町 5-1465     | (52)7008 |
| 23  | 松本歯科医院     | 桐生市琴平町 3-9        | (44)3065 |
| 24  | ミナミ歯科      | 桐生市新宿 2-1-24      | (44)7602 |
| 25  | 山崎歯科医院     | 桐生市永楽町 1-35       | (22)4868 |
| 26  | 古室歯科クリニック  | みどり市笠懸町阿左美 1528   | (30)5757 |
| 27  | 小森谷歯科医院    | みどり市笠懸町阿左美 880-5  | (77)1180 |
| 28  | 松本歯科医院     | みどり市笠懸町久宮 165-2   | (30)8211 |