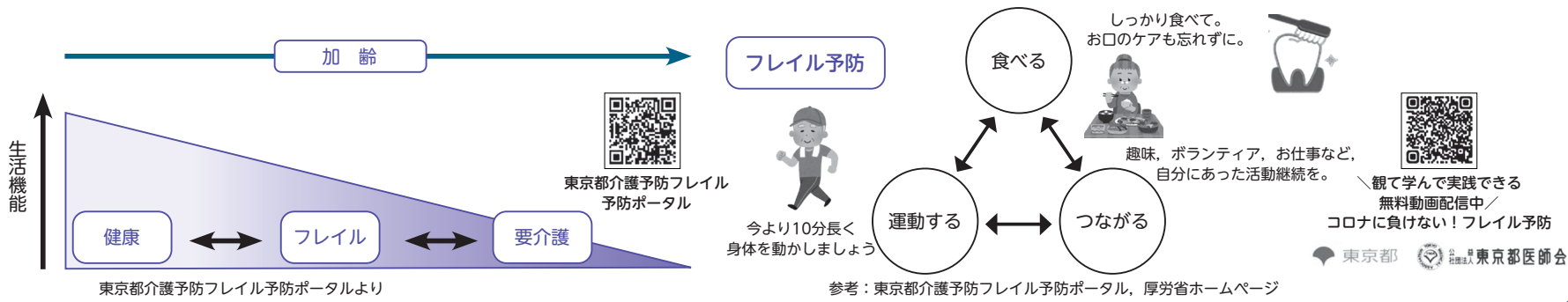




フレイル(虚弱)とは

「健康」と「要介護状態」のあいだのことを言います。自粛生活の長期化による健康レベルの低下が危惧されています。フレイルは、生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。「フレイルになる前に」「フレイルのうちに」早めに気づいて、適切な対応を。



健康長寿はお口の健康管理から

それって、オーラルフレイル?

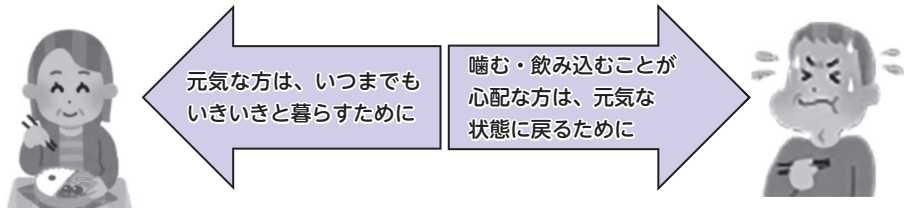
R2年度にいいきき口腔健診を受けた市民の33.7%がオーラルフレイルでした。

- ✓半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ✓食べこぼしが増えた
- ✓むせやすい
- ✓滑舌が悪くなったなど

こんな症状に心当たりはありませんか?それはオーラルフレイルかもしれません。オーラルフレイルは、噛む・飲み込む・話すなどの「口腔機能のささいな衰え」のことです。ご自身に合った適切な予防をすることで、元の健康な状態に戻ることが期待できます。

今日から始めるオーラルフレイル予防

高齢者を対象とした研究でオーラルフレイルの方は死亡リスクが高まることやフレイル、要介護になりやすいことが分かってきました。年のせいだからとあきらめずに早めに気づき、対応を!



- ◆よく噛んで食べる
- ◆ゆっくり食事をする
- ◆むせやすいときはとろみをつける
- ◆声を出して新聞を読む・電話をするなど意識して口を動かす
- ◆歯や入れ歯を清潔に保つ

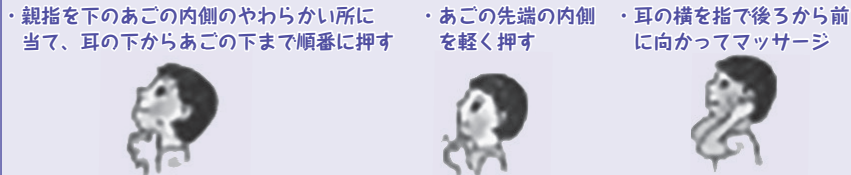
- ◆歯の欠損や入れ歯の不具合は歯科医院で治療する
- ◆カメちゃん体操(※)で口の周りの筋肉や飲み込む力を強くする
- ◆かかりつけ歯科で定期健診を受ける

※国分寺市カメちゃん体操(抜粋)

舌のノビノビ運動



唾液腺マッサージ 10回ずつ



成人歯科健診・いいきき口腔健診のご案内

■成人歯科健診

40歳を過ぎると歯周病になる人が増えてきます。自分では気づかないお口のトラブルを早期に発見して、歯と口の健康を保ちましょう。

- ①健診当日に20歳~74歳で、市に住民登録のある方
- ②歯や歯肉などの状態の健康診査、歯科相談※40歳(昭和56年4月~57年3月生まれ)、60歳(昭和36年4月~37年3月生まれ)の方が必要な方はパノラレントゲン撮影
- ③保険証など本人確認できるもの、妊娠中のかたは母子手帳

■いいきき口腔健診

健康長寿のために口の機能を調べる健診です。

- ①健診当日に75歳以上で市に住民登録のある方
- ②噛む・飲み込む機能、舌・唇の動き、口腔乾燥、歯・歯肉などの検査と相談
- ③後期高齢者医療被保険者証、お薬手帳(お持ちの方)

- 【共通事項】
- ④6月1日(火)~12月25日(土)
  - ⑤電話で右表の医療機関へ ※どちらか1つの健診1回のみ。実施日程など詳しくは受診医療機関へお問い合わせください。
  - ⑥健診後の治療は自己負担

令和3年度歯科健診実施医療機関一覧(※) 町名の後の数字は丁目											
医療機関名	所在地(※)	電話番号(042)	成人歯科健診	いいきき口腔健診	在宅訪問	医療機関名	所在地(※)	電話番号(042)	成人歯科健診	いいきき口腔健診	在宅訪問
小池歯科医院	東元町1	323-6848	○			杉山歯科医院	本多2	322-8200	○	○	
杉谷祐デンタルクリニック		325-6212	○	○		じゅんデンタルクリニック	本多3	326-4181	○	○	○
島田歯科医院	東元町2	321-5675	○	○	○	高田デンタルクリニック	本多4	324-1003	○	○	
あべ歯科医院		328-1004	○	○	○	こうだ歯科医院	本多5	300-0390	○	○	
こだま歯科国分寺医院	西元町2	324-1182	○	○	○	西浦歯科医院		325-4841	○	○	
李歯科医院	南町2	326-8841	○	○	○	横山歯科医院	東恋ヶ窪4	325-0448	○	○	○
そむら歯科クリニック		321-1583	○	○	○	まついけ歯科	東恋ヶ窪5	326-4188	○	○	○
鹿島歯科医院		321-5637	○	○		岩田歯科医院	東恋ヶ窪6	321-4181	○	○	○
こみね歯科医院	南町3	300-4155	○	○		あゆみ歯科	西恋ヶ窪1	325-5580	○	○	
神原矯正歯科		324-9849	○			羽田(はだ)歯科医院	西恋ヶ窪2	325-3484	○	○	○
滝本歯科医院		324-7040	○	○	○	あおき歯科クリニック	西恋ヶ窪4	322-0876	○	○	○
西国分寺ひきの歯科	泉町2	323-0067	○	○		とくら歯科医院	戸倉2	321-8819	○	○	○
ゆとり歯科医院		324-8812	○	○	○	神山歯科医院	戸倉3	326-1035	○	○	○
古川歯科医院		325-1207	○	○	○	よなが歯科医院	戸倉3	575-1285	○	○	○
本間歯科医院	泉町3	324-3113	○	○		都筑歯科医院	日吉町2	576-6480	○	○	○
レガデンタルクリニック		322-8870	○	○		さくら歯科	日吉町3	322-8188	○	○	
中村歯科医院		325-6480	○	○	○	日吉町歯科クリニック		329-1184	○	○	
なか歯科医院		324-7173	○	○	○	アライ歯科クリニック	富士本2	576-1811	○	○	
かがや歯科	本町1	320-6480	○	○		矢崎歯科医院	富士本3	572-6171	○	○	
小川歯科医院	本町2	324-0218	○	○		鷹の台歯科医院	北町1	323-8060	○	○	○
松本デンタルクリニック		312-4545	○	○		あなたの街の歯医者さん DENT@MUSE		505-4182	○	○	
北崎歯科医院		324-2044	○	○		さくま歯科医院	光町1	575-0713	○		
ひでかず歯科口腔外科クリニック	本町3	300-5710	○	○		けんもつ歯科クリニック		571-8777	○	○	○
山口歯科医院		321-5151	○	○	○	富山歯科医院	光町2	575-2123	○	○	
ひらいで歯科医院	本町4	322-8148	○	○		ひなた歯科医院		576-4503	○	○	
羽田(はねだ)歯科医院		325-4609	○	○	○	野口歯科医院	高木町1	572-6432	○	○	
りつ小児歯科	本多1	320-5122	○			にしまち歯科	西町3	577-1992	○	○	○



在宅訪問 歯科健診



心身の状態が通院が困難な方は、歯科医師が自宅に訪問する在宅訪問歯科健診をご利用ください。健診後の治療は、同一医療機関では難しい場合があります。必ず受診医療機関へご相談ください。