

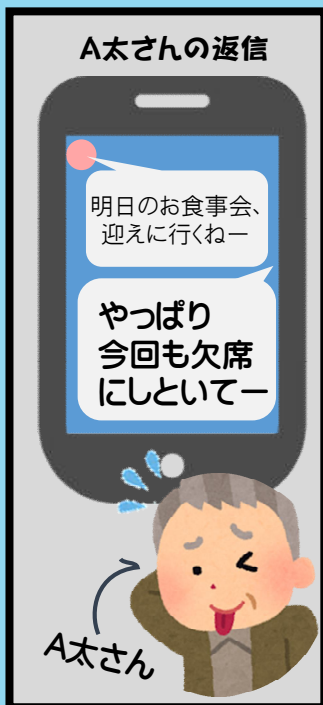
たわらもと 健幸通信

No. 3



「歯」「健幸」の理由

なんやかんやで後回しのあなたへ…



オーラルフレイルの危険性チェック

東京大学高齢社会総合研究機構
田中友規、飯島勝矢：作表
奈良県歯科衛生士会

質 問	はい	いいえ
・半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2点	
・お茶や汁物等でむせることがある	2点	
・義歯を使用している	2点	
・口の渇きが気になる	1点	
・半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1点	
・さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1点
・1日2回以上は歯を磨く		1点
・1年に1回以上は歯科医院を受診している		1点

オーラルフレイルの危険性 あなたは何点？

オーラルフレイル？
なんやそれ



合計の点数

0～2点

オーラルフレイルに危険性は低い

3点

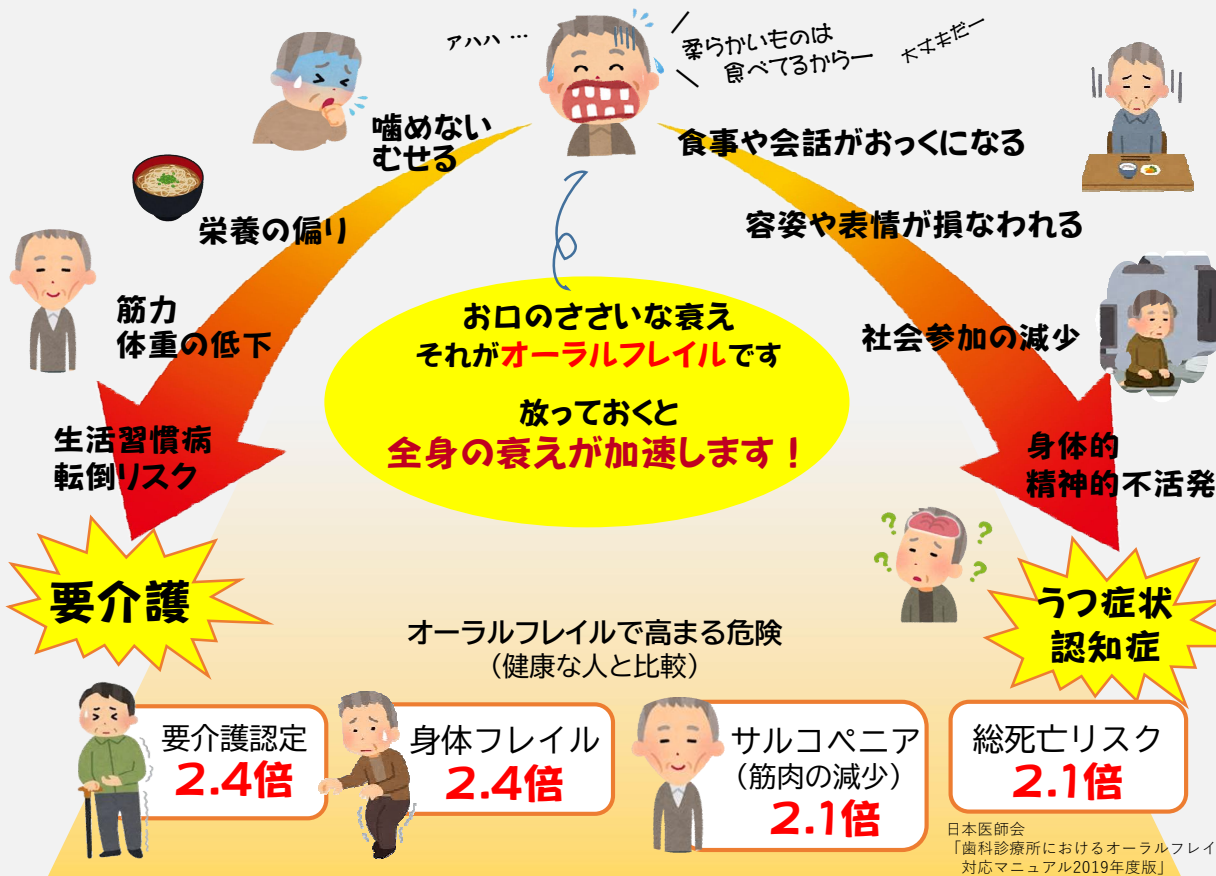
オーラルフレイルの危険性あり

4点以上

オーラルフレイルの危険性が高い

8点…

お口のトラブルを放っておくと…



日本医師会
「歯科診療所におけるオーラルフレイル
対応マニュアル2019年度版」

だから… 皆さん！ かかりつけ歯科医を持ちましょう！

歯に自信のある人も
不安のある人も

まずは、かかりつけ歯科を
受診しましょう。

まずは受診！



「お口の健康診査」を受けましょう

対 象 満75歳・80歳・85歳の
後期高齢者医療被保険者
（対象者には「受診ハガキ」を送付済）

費 用 無料
受診期間 令和7年11月30日まで

受診方法 県歯科医師会に所属する歯科医療機関
へ申込のうえ、当日、受診ハガキ・資格確認書
を持って受診。

問 県後期高齢者医療広域連合事業課
0744-29-8430
町住民保健課保険医療年金係
0744-34-2095





簡単！
お口の筋トレで元気もりもり



Lets!! パタカラ 体操

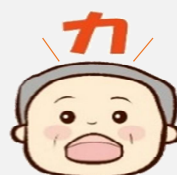
パ・タ・カ・ラの発音をすることでお口回りや舌の筋肉のトレーニングになります。



パの声は唇をしっかり閉じてから発音します。
食べこぼし予防になる唇の筋肉トレーニングです。



タの声は舌を上顎に押し付けてから発音します。
口内の食べ物を動かしまとめる舌の筋肉トレーニングです。



カの声は喉の奥を閉じてから発音します。
食べ物の飲み込むときの誤飲予防の喉の奥を閉じるトレーニングです。



ラの声は舌を丸めて舌の先を前歯の裏に付けて発音します。
食べ物を喉に送る舌のトレーニングです。

歯科受診にもご利用ください。

デマンド交通「tawamo(タワモ)」

デマンド交通とは、タクシーと異なり、**あらかじめ定められた町内の乗降地点でのみ乗り降り可能な、予約に応じて運行する乗り合い型の公共交通**です。

登録は不要で、誰でも利用可能、どこまで乗っても定額です。

※乗車1回につき1人300円(詳細はお問い合わせください)

予約電話番号 ☎080-9068-6782

予約ファックス番号 ☎0744-32-6782

問 企画財政課政策企画係 ☎0744-34-2083



乗降地点の目印

「タワモ」
詳細QRコード



タワラモトンタクシー



日常生活の移動に制約のある方を対象に、通常タクシー初乗り料金を助成する**タクシー利用券を申請により交付**しています。交付対象者には要件があります。

問 企画財政課政策企画係
☎0744-34-2083



詳細QRコード

高齢者運転免許自主返納支援事業

運転免許を返納された65歳以上の方へ**タワラモトンタクシー利用券を交付**します。申請方法等は下記へお問い合わせください。

問 長寿介護課
介護認定・高齢者支援係
☎0744-34-2103



詳細QRコード