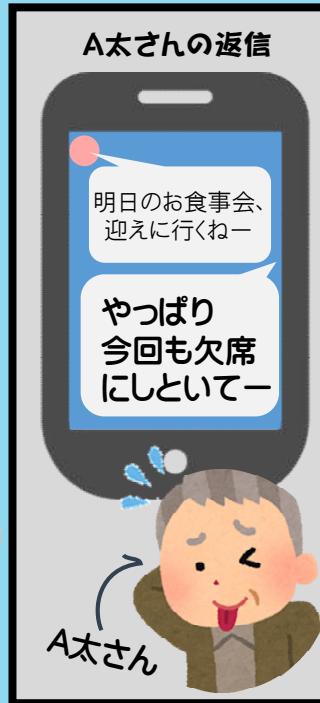


たわらもと 健幸通信

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

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

はい いいえ

2点

2点

2点

1点

1点

1点

1点

1点

オーラルフレイル?
なんやそれ

オーラルフレイルの危険性 あなたは何点?





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

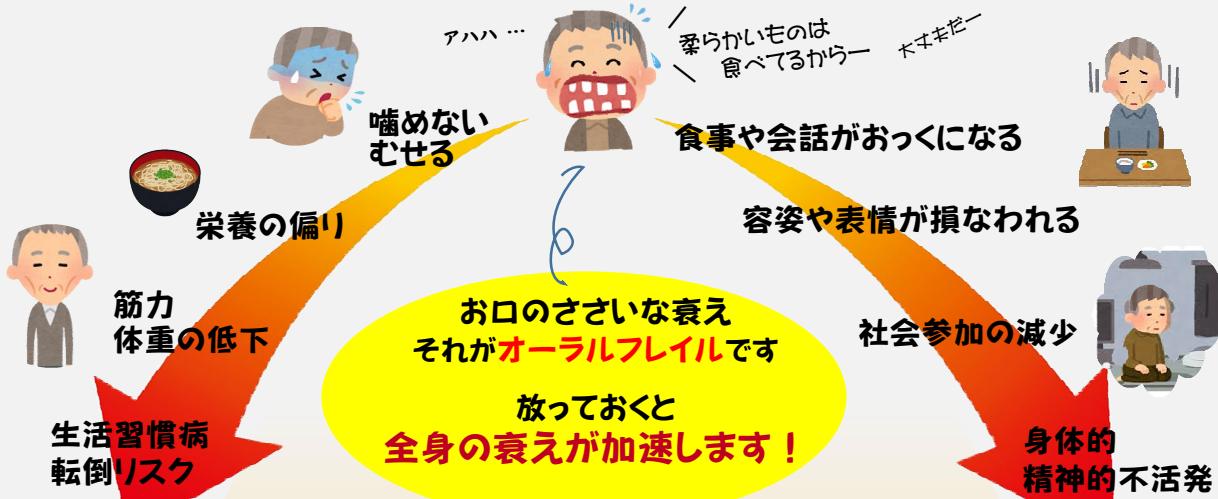
オーラルフレイルの危険性あり

4点以上

オーラルフレイルの危険性が高い



お口のトラブルを放っておくと…



要介護

オーラルフレイルで高まる危険
(健康な人と比較)



要介護認定
2.4倍



身体フレイル
2.4倍



サルコペニア
(筋肉の減少)
2.1倍

総死亡リスク
2.1倍

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」



うつ症状 認知症

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。



「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

よ~し!
毎日やるやーーー!



Let's!! 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と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が可能な、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



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