

たわらもと

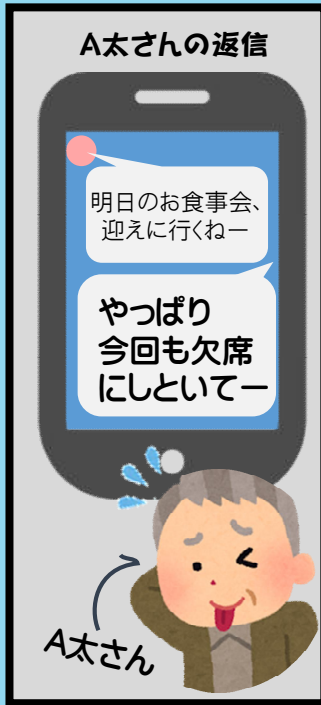
健幸通信

No. 3



なんやかんやで後回しのあなたへ…

「歯」＝「健幸」の理由



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...

まあいっつかあ~

ガクガク~

アハハ...

お口のトラブルを放っておくと...



要介護

うつ症状
認知症

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」

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)

費用 無料
受診期間 6月1日~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・マイナ保険証
または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

まずは受診!



先生... 俺の歯...よろしくね / 待ってまーす



簡単！
お口の筋トレで元気もりもり

よ～し！
毎日やるぞ～！

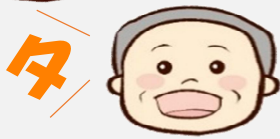


Lets!! パタカラ 体操

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



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、タクシー料金500円を助成する**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**デマンド交通「tawamo(タワモ)」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