

歯と口腔は健康づくりの源 ~いい歯の日(11月8日)~

町では平成29年に「歯及び口腔の健康づくり推進条例」を定めました。条例の生まれたきっかけは、心身ともに自立し、健康に生活を送れる期間（健康寿命）を伸ばしたいという願いからです。健康寿命を伸ばすために、生涯を通じた健康づくりの原点である、歯と口腔の健康づくりに取り組んでいます。☎スポーツ健康課 ☎内線309

1 オーラルフレイルとは

フレイルという言葉をご存じですか？
高齢期になり心身の機能や活力が衰え虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。オーラルフレイルとは、「オーラル=口腔の」「フレイル=虚弱」つまり、口腔機能の虚弱となります。
お口に関するささいな衰えを放っておいたり、適切に対応しなかったりすると、お口の機能の低下や食べる機能の障害、さらには心身機能の低下にまでつながります。
オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応することが大切です。
今一度、オーラルフレイルに当てはまるものがないか右記の問診票でチェックをしてみましょう。また、歯科医院でオーラルフレイル改善指導を受け、ご自宅で改善練習することもおすすめです。お気軽にご相談ください。

一般社団法人平塚歯科医師会 児玉



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している(※)	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
ささいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることが出来るよう、治療を受けることが大切です。

合計の点数が	
0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い
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

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

合計点数が3点以上の方は、
かかりつけの歯科医院に
ご相談ください！

出典：神奈川県 オーラルフレイルハンドブック（県民向け）抜粋

2 健口体操について

オーラルフレイルは、身体フレイルの前に現れる、お口のささいな変化です。オーラルフレイルを予防するために、健口体操をしてみましょう。
健口体操には、様々な種類がありますが、今回は「グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー」をご紹介します。
下記の手順①~⑤を3回以上、毎日繰り返し続けることで、唾液分泌が増え口腔内が潤う、舌の力で飲み込む力の向上、オーラルフレイル予防等の効果があります。

<p>①グー</p> <p>目はしっかり閉じ目玉は下方に向けま。口は口角を上げしっかり閉じます。</p>	<p>②パー</p> <p>目は大きく開き目玉は上方に向けま。口を大きく開きます。</p>	<p>③ぐるぐる</p> <p>口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側をなめるように回します。(右回り、左回り)</p>	<p>④ごっくん</p> <p>たまった唾をごっくと飲み込みます。</p>	<p>⑤べー</p> <p>舌の先に力を入れ、しっかりと前に出します。(そのまま10秒キープ)</p>
---	--	---	--	--

3 平塚歯科医師会の取組み

▶場所 平塚市東豊田448-3 (平塚市保健センター内)
▶下記診療所の問合せ先 ☎(55)2176

休日急患歯科診療所

診療日：日曜・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)
受付時間：9時30分~11時30分、13時30分~16時30分

障がい者歯科診療所

診療日：木曜日・土曜日
診療時間：13時~17時(予約制)
第1・3木曜日10時~正午(定期検診のみ)

4 町の取組み

町は平塚歯科医師会の大磯地区会と連携して、「成人歯科健診・口腔がん検診」や「妊産婦歯科健診」を実施しています。またその他にも乳幼児歯科健診や子どものための歯と口腔の健康教室等にご協力いただいています。

成人歯科健診・口腔がん検診

毎日歯磨きをしていても28本(親知らずを入れると32本)の歯は、80歳になると平均12本、半分以上に減っているのが現状です。
歯を失う1番の原因が歯周病です。あなたの歯は大丈夫ですか？最後に治療や健診をしたのはいつですか？1年以上前であれば健診を受けましょう！

- ▶対象 年度内に35~70歳の5歳刻みの年齢になる方(5月に受診券のハガキを送付しています。)
- ▶対象期間 6月1日から令和6年2月29日まで
- ▶費用 成人歯科健診のみ500円
成人歯科健診+口腔がん検診は600円
ただし、70歳の方は無料

妊産婦歯科健診

妊娠・出産は、ホルモンバランスの変化や生活リズムの変化で、気を付けていても歯周病やむし歯になってしまうことがあります。
また、ママのお口の健康は、赤ちゃんのお口にも影響します。
体調が落ち着いたタイミングで、歯科健診をぜひ受けましょう！

- ▶対象 妊娠中の方、産後1年以内の方 各1回ずつ
- ▶対象期間 通年
- ※両健診ともに下記の町内歯科医療機関(一部機関を除く)で受診できます。また、町外にかかりつけ歯科医がある場合は、事前にお問合せください。

歯磨き動画

お子さんの歯磨きに苦労されている方は多いのではないのでしょうか？歯磨きのポイント動画が令和6年1月8日まで視聴できます。ぜひ、参考にしてください。

<p>歯みがき準備期</p> <p>対象：歯が生える前から前歯が上下2本ずつ生える頃</p>	<p>歯みがきスタート・慣らし期</p> <p>対象：歯が生えてくる頃から前歯が8本生える頃</p>	<p>お子さんのおやつ</p>
<p>イヤイヤ克服期</p> <p>対象：奥歯が生えてくる頃から</p>	<p>続・イヤイヤ克服期</p> <p>対象：奥歯が生えてくる頃から</p>	<p>デンタルフロスとフッ素入り歯みがき剤</p>

制作：平塚保健福祉事務所 歯及び口腔の健康づくり推進委員会

町内の歯科医療機関 (平塚歯科医師会会員)

医療機関名	電話番号	住所
青い鳥歯科クリニック	(74)6480	大磯1039
有近歯科医院	(61)6060	大磯1062-1
今井歯科医院	(61)0190	高麗2-10-30
加藤歯科診療所	(61)3327	国府本郷528-1
熊坂歯科医院	(61)1101	東町1-6-16
郷土歯科医院 ※口腔がん検診は未実施	(61)0648	大磯999
こだま歯科クリニック	(60)2111	西小磯253-40
小林歯科医院	(71)0573	国府新宿162
ほうや歯科医院	(71)8110	月京3-27
松本歯科医院	(61)7750	西小磯162
箕島歯科医院	(72)2814	国府新宿402