6／4（土）～10（金）は、歯と口の健康週間です

「こんなことはありませんか？」

- □ かめない食品が増える
- □ 食べこぼす
- □ 滑舌が悪い
- □ 口が乾く

当てはまるものがあったら・・・

オーラルフレイルの始まりかも？

オーラルフレイルとは、口腔（オーラル）虚弱（フレイル）を表す言葉で、おもに口まわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下すること。
早めに気づき、適切な対応をすることで健康な状態に近づけることができます。

（日本歯科医師会ホームページを参考にダスキン健康保険組合にて作成）

ダスキン健保データ

2021年度の健康診断の問診票で、「噛みにくい」と回答した方（被保険者）

6人に1人

954人（6,092人中）

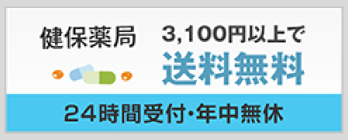
歯と口の健康

オーラルフレイルを、日ごろのケアと生活習慣で予防しましょう！

ACTION 1 まずはセルフケア。しっかり、ていねいに歯を磨きましょう！

歯磨きは、むし歯・歯周病予防の基本です。
デンタルフロスや歯間ブラシも使って、歯と歯の間の汚れもとりましょう。

「健保だより santé172号」とともにお届けしたチラシ「家庭用常備薬等斡旋のご案内」で、「歯の健康キャンペーン」を実施しています。
ダスキン健康保険組合ホームページの「健保薬局」からも お申し込みいただけますので、こちらもご活用ください。



健保薬局（加入者専用ページ）
https://www.duskin-kenpo.or.jp/subscriber/subscriber2.html

ACTION 2 さらにプロフェッショナルケア。定期的に歯科検診を受けましょう！

- ➤むし歯や歯周病の早期発見・早期治療に
- ➤歯垢や歯石の除去で口腔の健康維持に
- ➤口腔機能のチェック

（すべての医療機関で実施しているわけではないので、要確認！）

…等々

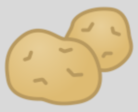
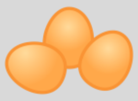
市区町村が実施する歯科健康診査を無料で受診できます。
詳しくは各市区町村が発行する広報誌やホームページ等でご確認ください。

ACTION 3 さまざまな食品を、まんべんなく食べましょう！

頭文字の食品を1日1回とるようにしましょう

「さあにぎやか（に）いただく」※を合言葉に、毎日多様な食材を食べることで、食物繊維が豊富な物や固い物、弾力のある物も含まれて、自然と噛む力、飲み込む力が鍛えられます。
※下記10の食品群の頭文字をとったもの。

さ	あ	に	ぎ	や	か	（に）	い	た	だ	く
魚介類	油を使った料理	肉	牛乳	緑黄色野菜	海藻類		芋	卵	大豆・大豆製品	果物

新開省二，他：地域在住高齢者における栄養の特性と課題，地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理の在り方検討会，2016

ACTION 4 口腔体操にチャレンジしましょう!

噛む力、飲み込む力、滑舌の改善には、唇や舌、口周りの筋肉などを意識して動かす「口腔体操」も効果的です。

口腔体操でオーラルフレイル予防
（日本歯科医師会ホームページ）
https://www.jda.or.jp/tv/97.html

オーラルフレイル対策のための口腔体操
（日本歯科医師会ホームページ）
https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/

㈱法研発行「へるすあっぷ21　2月号」（2022年2月1日発行）を参考に、ダスキン健康保険組合にて作成。