

からだの健康は歯と口の健康から！

日々の生活の楽しみは、歯と口の健康が大きく関係します

食事やおしゃべりなど日々何気なくできていることも、歯と口の健康があつてこそ。しかし、痛みなどの症状がないと歯科医院に行かない、なんてことはありませんか。実は歯と口の衰えには、小さな予兆があります。大きな症状が出る前に、自分の歯と口の健康を見直してみましょう。

◆令和5年度 8020・9020 達成者を表彰しました

達成者の方は単に歯が残っているだけでなく、とてもお元気です。元気の秘訣には歯と口の健康が大きく関わっています。



8020・9020 達成者って？

80歳以上、90歳以上で歯を20本以上保っている方のことです。

令和5年度の台東区の達成者は8020が121名、9020が14名でした。

これってお口の衰えかも？オーラルフレイルのチェックリスト

「オーラルフレイル」とは「お口の衰え」という意味です。お口のささいな衰えを放っておくと、心身の衰えにもつながります。オーラルフレイルのチェックリスト（図1）の項目中2つ以上当てはまる場合は、お口の機能が低下している可能性があります。ほかにも、食べこぼしが増えた、滑舌が悪くなったなども、オーラルフレイルのサインです。当てはまる症状があつたら、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
 - お茶や汁物等でむせることがある
 - 口の渴きが気になる
- （厚生労働省老健局 基本チェックリストより抜粋）

図1 オーラルフレイルチェックリスト

オーラルフレイルを防ごう！舌の体操でお口の筋トレ

お口の筋肉も使わないと衰えます。舌の体操（図2）を食前に3セット、繰り返しおこなうと効果的です。お口周りの筋肉を鍛えて、飲み込み力をアップ！むせを防ぎましょう。



図2 舌の体操

受けていますか？ 歯科健診

痛みがないからと歯科健診を後回しにしていませんか。歯や口の病気は、気が付いたころには進行していることが多いです。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けていれば、早期発見・早期治療ができます。

まずは一度、ご自身の歯とお口のチェックを受けましょう。

歯科基本健康診査のご案内

今年度、30・35・40～55・60・65・70・75・80・85歳になられる方に、歯科基本健康診査受診票をお送りしています。令和5年度の受診票であれば「令和6年3月31日」まで受診できます。歯と口の健康を守るため、忘れずに受診しましょう。

お問合せ：台東保健所 保健サービス課 母子成人保健担当 ☎ 3847-9449

お持ちですか？ かかりつけのお医者さん、歯医者さん、薬剤師さん

「台東区の身近なお医者さん」



令和6年2月に改訂しました

具合が悪くなったとき、体調に不安を感じたとき、自分が今までにかかった病気やからだの状態を知っているお医者さん、歯医者さん、薬剤師さんが身近にいれば安心です。かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師（薬局）をお探しの方は、医療機関マップ（台東区の身近なお医者さん）をご活用ください。また、台東区ホームページ内の「医療・介護情報検索システム」でも区内の医療機関、薬局、介護サービス事業者等の情報を調べることができます。

台東区の身近なお医者さん 配布場所 （2月末から配布開始）

区役所3階健康課、区民事務所・同分室、地区センター、台東保健所、浅草保健相談センター、地域包括支援センター等
※詳細は下記までご連絡ください。

医療・介護情報
検索システム
二次元コード



お問合せ：台東区役所 健康課 在宅療養連携担当 ☎ 5246-1215