

# お口の健康を維持するために

問 高齢介護課 ☎51-6720

お口の健康を維持するためには、むし歯や歯周病の予防と、食べる、話すなどの機能を維持することが大切です。

**オーラルフレイル**とは、口のフレイル（虚弱）という意味の造語で、口の機能低下に注目した概念です。最近むせやすくなった、軟らかいものを好んで食べるようになった、口が乾きやすくなったなど、ちょっとした口に関する“ささいな衰え”がオーラルフレイルです。

自分がどのくらいオーラルフレイルの状態に近づいているのか、まずはチェックしてみましょう。次のチェック表で3点以上の人は意識してお口を動かしましょう。

また、舌トレーニングは、誤嚥（食べ物・つばが食道ではなく、気道に入ってしまうこと）や「むせ」（誤嚥によって気管が刺激され咳が出ること）などの症状の改善につながります。“むせやすくなった”と感じる人は、お口の体操を継続してやってみましょう。

## 《オーラルフレイルのセルフチェック表》

質問	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点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている（※）	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる	0点	1点
1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

（※）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できるよう治療することが大切です。

合計得点	オーラルフレイルの危険性
0～2点	低い
3点	あり
4点以上	高い

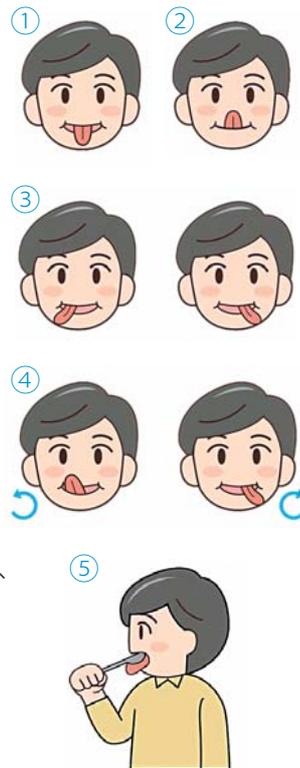
## 《3点以上の人は意識してお口を動かしましょう》

参考：東京大学高齢社会総合研究機構、日本歯科医師会

## 舌トレーニング

舌のパワーをつける体操をやってみよう

- ①舌で下顎の先を触る  
つもりで伸ばす
- ②舌で鼻のあたを触る  
つもりで伸ばす
- ③舌を左右に伸ばす
- ④お口の周りをぐるりと  
舌を動かす
- ⑤スプーンなどを使って、  
舌にあてて押し、その  
力に抵抗するように舌  
を上げる（右から・左  
から・前からと同様に  
行う）



参考：日本歯科医師会

## 新型コロナワクチンの無料接種は3月31日(日)で終了します

令和5年9月より実施している新型コロナワクチンの令和5年秋開始接種は、3月31日(日)で終了します（医療機関により最終接種日は異なります）。接種を希望する人は、忘れずに3月中の接種をご検討ください。

接種券を紛失した場合は、再発行が可能ですので、市コールセンターへお問い合わせください。

## 4月以降のコロナワクチン接種について

原則65歳以上の人に対し、秋冬接種を実施予定です。詳細については決まり次第お知らせします。

問 新型コロナワクチンコールセンター ☎51-3936



## 第9回十和田市民「あんしん生活活用講座」

とき 3月15日(金) 午後6時30分～7時30分

ところ 中央病院 エントランス

内容 「わたしの街の介護保険」  
介護保険の申請方法、利用できるサービスの説明を行います。

講師 十和田市医療介護連携相談支援センター職員

開催方法 来場（先着50人）、オンライン（Zoom）

申込期限 3月11日(月)

申し込み方法 電話またはQRコードから申し込みください。

申問 医療介護連携相談支援センター  
（中央病院内） ☎23-5121

申し込みはこちらから ▶

