

# お口の衰えに 気付いていますか？

11月8日は  
「いい歯の日」



※食事や会話などが問題なくできる「健やかな口」のこと。

～いつまでも「健口」※でいるために

【詳細】健康推進課25・6315

健康な口は、歯があれば大丈夫だと思っていませんか？

## 歯があっても、入れ歯でも、 口周りの筋肉は加齢と共に衰えてきます

高齢になっても歯が残っている市民の割合は増えていますが、加齢によって口周りの筋肉の衰えを感じている市民は、50歳から徐々に増えています。歯がたくさん残っていても、それらを支える筋肉が衰えていけば、かむ力や飲み込む力、舌を動かす力が衰え、食事や会話がしにくくなり、健口とはいえません。これからも健口で居続けるために、今できることから始めてみましょう！



旭川歯科医師会会長 藤田さんに聞きました

### ●なぜ健口が大切なのでしょう？

人間はちゃんと食べられないと運動も仕事もできず、食は日常の楽しみや会話など全てにつながっています。それらを支えるのが健口です。

### ●自分でできる健口の取組みはなんですか？

まずは歯磨きですが、その他にもよくかんで食べること、よくしゃべることで、これは自浄作用や殺菌作用がある唾液を出すためです。高齢の方は会話が少なくなり唾液が減って歯周病になると、認知症などのリスクが上がるというエビデンスがあります。

### ●歯医者さんに行くには勇気がいるますが、痛くなくても通うべきですか？

ぜひかかりつけ歯科医を作って定期健診を受けてください。歯磨きなど口の状態はプロのチェックが必要で、健口を守るお手伝いができれば歯医者として喜ばしいことです。問題がないことを確認することも意味があるので安心してご相談ください。

### ●総入れ歯でも定期健診は必要ですか？

口の周りの筋肉を鍛えればおいしく食べられますし、通えば口内の変化が分かります。入れ歯でも健口を諦めず、定期健診を受けてほしいです。



旭川歯科医師会会長  
藤田浩孝さん

あなたは  
大丈夫？

## 健口チェック



- ☐ 堅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
- ☐ 飲み込みにくくなった
- ☐ 滑舌が悪くなった

当てはまるものがある場合はかかりつけの歯科医などにお気軽にご相談ください

朝食前の  
習慣に！

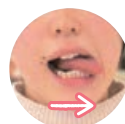
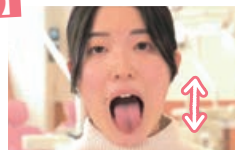
## 健口体操



食事前に口や舌を動かすことで唾液の分泌を促し、食べ物飲み込みやすくなるため誤嚥・むせを予防します。今回は舌の体操をご紹介します！

### 舌の体操【2～3回】

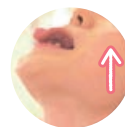
- 1 口を大きく横に開けて、舌を思い切り前に出したり引っ込めたりする



- 2 舌の先を左右に大きく動かす（2～3回）



- 3 大きく口を開けた状態で真つぐ上を向き、上に向かって舌を突き出す（5秒キープ）  
※慣れてきたら10秒に挑戦。



その他の  
健口体操は  
こちらから



## 後期高齢者歯科健診のお知らせ

**検査内容** 歯や入れ歯の検査（状況に応じて口腔機能検査も実施）、予防・改善指導

**実施場所** 各医療機関（「市の後期高齢者歯科健診希望」と、歯科医院への電話予約の際にお伝えください）

**対象** 市内在住の「北海道後期高齢者医療被保険者」

※受診時に施設等に入居されている方、長期入院中の方は対象外。

**自己負担額** 無料（4月～3月、年度内1回まで）

**持ち物** 保険者証（マイナ保険証など後期高齢者医療制度加入を証する書類）



## 歯周病健診のお知らせ

**検査内容** 口腔内検査、歯周病の予防・改善のための指導

**実施場所** 各医療機関（「市の歯周病健診希望」と、歯科医院への電話予約の際にお伝えください）

**対象** 市内在住の20・30・40・50・60・70歳の方、市内在住の妊産婦

**自己負担額** 500円（70歳は無料）

**持ち物** 保険者証など住所・氏名・生年月日が確認できるもの（妊産婦は母子健康手帳）



※原則、いずれの健診も、健診当日の治療は行いません。また、治療は別途費用がかかります。