

～自覚症状がないから大丈夫と思っていませんか？～

- ✓ 歯周疾患検診
- ✓ 後期高齢者歯科健康診査



# 全身の健康は 健<sup>けんこう</sup>口<sup>くち</sup>から

無料で受診できるのは2月28日(土)まで!!

市では、『将来にわたって健康な歯で健康な体づくり』を目指して、歯周疾患検診および後期高齢者歯科健康診査を実施しています。「口は身体の玄関であり、健康の入口でもある」「自分の歯が多いと健康寿命が長く、要介護期間が短い」とわれています。口の健康を守るために口の健康チェックをしてみませんか。

対象者には令和7年5月に通知書を送付していますので、まだ受診していない方はこの機会を逃さず2月28日(土)まで受診しましょう。通知書の再交付は右記に問い合わせください。

種類	対象（令和8年4月1日(木)までに 下記の年齢になる方）
歯周疾患検診	満20・30・40・50・60・70歳
後期高齢者歯科健康診査	満76歳

**料金** 無料 ※治療・処置が必要な場合は別途費用が必要です。

**受診方法** 通知書記載の実施医療機関に予約の上、通知書、マイナ保険証または資格確認書などを持参して受診してください。

問 健康対策課健康企画班 (☎73-2124)

小さい頃サラダにかける調味料や、朝ごはんのおかずで迷ったとき「何で食べようかな」と言うとき、よく父に「口で食べれ」と言われたものでした。そういうことじゃないんだよ！ちなみに父は今でもたまに言います。

さて口には食べる、話す、呼吸するといった働きがありますが、今回は食べる力の衰えについてお話しさせていただきます。

おぎゃーと生まれて20歳ぐらいまで食べる力は発達します。特に12歳ぐらいまでは一気に成長します。その後その状態を維持して生活していくのですが、その力もだんだんと低下してきます。これをオーラルフレイルといいます。これは自然なことですが、そのまま放置すると食べる力の低下は進み、栄養不足や脳の活性低下などから体全体の衰えにもつながります。

大事なのは ①成長期に食べる力をできるだけ上げること ②それをできるだけ長



歯科医が説く「歯と口の健康について」、計3回シリーズでお伝えします。

— 第3回 歯科検診のススメ —

く維持すること ③食べる力の低下速度をできるだけゆっくりにすることです。

最近では50歳という若いうちから食べる力の低下に注意すべきだといわれるようになりました。歯を残すだけでなく、口にあった入れ歯を使うこと、食べ方の工夫など、オーラルフレイル予防や進行の予防方法はさまざまあります。全年齢を通して定期的な検診を受け、状態を把握するようにしましょう。また全身的な事情で歯科医院に通うことが難しい方は、訪問歯科診療を活用し、食事や口腔ケアについて相談していきましょう。

## 訪問歯科診療とは



歯科医師や歯科衛生士が自宅などに出向き、身体的に歩行不能な方、あるいは交通手段がないなど個人では通院が困難な患者に対して歯科診療を行うサービスです。

利用を希望する場合は、歯科医院に直接確認するかケアマネジャーに相談してください。



湯沢市雄勝郡歯科医師会  
よこかわ えり  
横川 恵里 先生