

後期高齢者のみなさまへ

無料

# お口の健診を受けましょう!

お口“いきいき”健康支援(歯科健診)事業

対象者

長崎県内にお住まいの  
長崎県後期高齢者医療広域連合の被保険者

※入院中や施設入所中の方は対象外です。

実施場所

一般社団法人 長崎県歯科医師会の協力歯科医院

※歯科医院への通院が困難な方(原則、在宅要介護2以上)は  
ご自宅での受診も可能です。

※協力歯科医院については、長崎県後期高齢者医療広域連合  
ホームページで確認できます。

ホームページは  
こちらから



事業内容

この事業は治療や歯の清掃等を行うものではありません。  
また、歯科診療と同じ日に行うことはできません。



1回目

## お口のチェック

- お口の衛生状態
- 噛む力
- 唾液量
- 飲み込み機能

## 健康指導

- お口の健康体操
- 唾液腺マッサージ
- ブラッシング指導
- 入れ歯指導



2回目

1回目と同じお口のチェックを  
行い、改善したかどうかの確認

+

- 歯の状況
- 歯ぐき(歯周)状況
- 入れ歯のチェック

受診方法

2回目実施後は適切な治療や定期的なチェックを受けましょう!!

### ① 受診券を申込む

すでに受診券をお持ちの方は  
申込み不要です。



### ② 受診券が届いたら 歯科医院を予約する

お口“いきいき”の  
予約をしたいと  
お伝えください。



### ③ 歯科医院を受診する

受診券とマイナ保険証(又は資格  
確認書)を持って受診してください。



受診券申込・お問い合わせ先

■長崎県後期高齢者医療広域連合 ■受診を希望される歯科医院  
■お住まいの市役所、町役場(後期高齢者医療担当窓口)

長崎県後期高齢者医療広域連合

〒850-0875  
長崎市栄町4番9号

TEL.095-816-3930

すこやかな  
毎日のために

# オーラルフレイルはフレイルの入り口

オーラルフレイルとは

口の機能の健全な状態と「口の機能低下」との間にある状態です。

健口



咀嚼困難感

固い食べものが  
噛めない



嚥下困難感

むせる・  
食べこぼす



口腔乾燥感

お口が渇く・  
ニオイが気になる



フレイル  
サルコペニア  
低栄養



口のまわりの“軽微な衰え”が積みかさなると・  
オーラルフレイル



自分の歯が  
少ない

残存歯数の減少



滑舌が悪い

滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)

お口が衰えてくると  
「オーラルフレイル」が進行し、さまざまな  
病気や全身の機能低下を招きます。

一般社団法人 日本老年医学会、一般社団法人 日本老年歯科医学会  
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

2つ以上該当する方は  
オーラルフレイルが心配です！  
適切な対処をすれば  
機能低下を改善できます！

## オーラルフレイルの人が抱えるリスク

2年後  
身体的フレイル<sup>※1</sup>  
2.4倍

約4年後  
要介護認定  
2.4倍

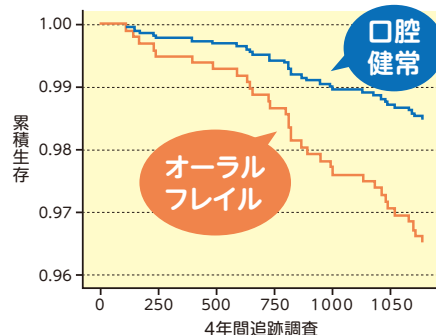
2年後  
サルコペニア<sup>※2</sup>  
2.1倍

約4年後  
総死亡リスク  
2.1倍

新規発症

※1 フレイル: 加齢により心や身体が弱っている状態  
※2 サルコペニア: 加齢により筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態

## オーラルフレイルと死亡のリスク



出典: 公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

5つの項目のうち、**2つ以上該当する場合はオーラルフレイル**です。

「お口“いきいき”健康支援(歯科健診)事業」を受けて自分のお口の状態を知りましょう!

質問	選択肢	
自身の歯は、何本ありますか? (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか?	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか?	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか?	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか?	はい	いいえ

自分の歯で  
食べられる幸せ



健康長寿!  
しっかりと飲み込み  
健口で何度も噛んで(最低20回)