

# ☆第4回 地域で健康になろう会 inYoro を 開催しました(令和6年9月5日開催)☆

「歯と口腔の健康」について講話と実技をしていただきました!

養老歯科医師会とも歯科クリニック村上友則先生にお越しいただき、歯と口腔の健康について講話をしていただきました。オーラルフレイル(口の機能が低下してきている状態)の症状や予防方法などについてお話を聞き、健康寿命を延ばすために、**口腔内を清潔に保つこと**や、口腔機能を維持・向上させるために、**定期的な健診**や**歯科医院での治療**、**口腔体操**などを実施することが大切であると学びました。



先生の講話後は、歯科衛生士さんより、口腔体操を実演していただきました。全体での実践後、各地区のグループに分かれて実践をしました。日本歯科医師会の「オーラルフレイル対策の口腔体操」の資料を参考に、**お口・舌の動きをスムーズにする体操**、**飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操**、**噛むパワー(咀嚼機能)をつける体操**、**滑舌(口唇・舌の巧緻性)をよくする体操**、**舌のパワーをつける体操**などを実践しました。会終了後には、参加者より、今までの口腔ケアに加えて、「**食事前に体操を実践してみようと思う!**」など取り組みに対する前向きなお声が聞かれました♪



お口・舌の動きをスムーズにする体操、飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操、噛むパワー(咀嚼機能)をつける体操、滑舌(口唇・舌の巧緻性)をよくする体操、舌のパワーをつける体操などを実践しました。会終了後には、参加者より、今までの口腔ケアに加えて、「食事前に体操を実践してみようと思う!」など取り組みに対する前向きなお声が聞かれました♪

オーラルフレイル(口の機能が低下してきている状態)を  
予防するために大切なこと

- ① かかりつけ歯科医を持ちましょう!
- ② 口の”ささいな衰え”に気をつけましょう!
- ③ バランスのとれた食事をとりましょう!



(出典:公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」  
[https://www.jda.or.jp/pdf/oral\\_frail\\_leaflet\\_web.pdf](https://www.jda.or.jp/pdf/oral_frail_leaflet_web.pdf)より)

## <令和6年度の各地区の健康づくり活動について>

令和6年度の各地区の健康づくり活動の実績や予定について情報交換を行いました。情報交換の中で出た活動内容についてご紹介します。

- ・ 夏休みのラジオ体操、文化財をまわるウォーキングなどを実施した。
- ・ 新たにサロンを立ち上げた。健康体操、詩を読む、脳トレ・レクリエーション、季節の創作活動などを実施した。喫茶店のような、皆が集まりやすい場所作りをしたい。など

季節や各地区の特色に合わせた活動を実施されています↓

## <オーラルフレイルのセルフチェックと口腔体操をご紹介します↓>

### オーラルフレイルのセルフチェック ～何点になりますか？～

自分の口の健康状態を確認しましょう! **点数が高いほど、口の機能が低下している可能性が高いです!**

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でおせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1



合計点数: 0～2点    オーラルフレイルの危険性は低い  
3点                    オーラルフレイルの危険性あり  
4点以上                オーラルフレイルの危険性が高い

(出典:公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」  
[https://www.jda.or.jp/pdf/oral\\_frail\\_leaflet\\_web.pdf](https://www.jda.or.jp/pdf/oral_frail_leaflet_web.pdf)より)

会で実施した、日本歯科医師会の「オーラルフレイル対策の口腔体操」の資料は下記 URL をご参照ください!日本歯科医師会のホームページには、口腔体操の資料の他、動画も掲載されていますので、ぜひご覧ください↓

[https://www.jda.or.jp/oral\\_frail/gymnastics/](https://www.jda.or.jp/oral_frail/gymnastics/) (リンク先:日本歯科医師会ホームページ)

養老郡医師会、養老町地域包括支援センター