

保健師による 健康伝言板

● お口の健康、気にしていますか？
～6月4日～10日は歯と口の健康週間です！～



●最近こんな症状はありませんか？

- 話がしにくい
- 飲み込みにくい
- むせることが増えた
- 堅いものがかめない
- 食べ物をこぼすことが多くなった

上記の症状に1つでも当てはまる人は、**オーラルフレイル**の可能性ががあります！



●オーラルフレイルとは？

噛む、飲み込む、話すといった口の機能が低下することです。放置すると、口腔機能がさらに衰える危険がある状態ですが、まだ改善もできる状態です。

●毎日の生活でオーラルフレイル予防！

- ★定期的に歯科受診をしましょう。
- ★歯磨き、入れ歯磨きをして、口の中をきれいにしましょう。
- ★噛み応えのあるものを食べましょう。
- ★バランスの良い食事に心がけましょう。
- ★お口の体操をしましょう。



●お口の健康を守る「パタカラ」体操

パ・タ・カ・ラの発音をすることで、お口の周りや舌の筋肉のトレーニングになります。また、唾液が出やすくなります。

- | | |
|--------------------------|-----------|
| ① 「パ」 (唇をはじくように) | パ・パ・パ・パ・パ |
| ② 「タ」 (舌先を上の前歯の裏につけるように) | タ・タ・タ・タ・タ |
| ③ 「カ」 (舌の奥を上顎に裏につけるように) | カ・カ・カ・カ・カ |
| ④ 「ラ」 (舌をまるめるように) | ラ・ラ・ラ・ラ・ラ |

※目安は5回発音×3回です。はっきり発音しましょう！

歯科口腔健診を受診しましょう

- 歯周病健診 (20歳以上の人・5歳刻み)
 - さわやか口腔健診 (75歳以上の人)
- (※対象の人にはすでに案内を送付しています)

問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

6月の休日当番医予定表

月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)	月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)
6	1	西濃厚生病院	下磯	36-1100	6	22	西濃厚生病院	下磯	36-1100
		日本調剤西濃薬局		35-5111			日本調剤西濃薬局		35-5111
	8	西濃厚生病院	下磯	36-1100		29	西濃厚生病院	下磯	36-1100
		日本調剤西濃薬局		35-5111			日本調剤西濃薬局		35-5111
	15	西濃厚生病院	下磯	36-1100					
		日本調剤西濃薬局		35-5111					

3 すべての人に健康と福祉を

※診療時間／午前9時～午後3時
 ※都合により当番医が変更になる場合があります。あらかじめ電話でお確かめのうえ、受診してください。
 ※健康保険証を必ず持参してください。
 ※休日在宅当番医は町ホームページまたは岐阜放送のデータ放送でも確認することができます。