

健康寿命の延伸！ 歯とお口の健康から 始まります

秘訣はオーラルフレイルの予防

健康な歯であること、年を重ねても口腔の健康を維持することは、食事がおいしく、会話も楽しく、そして表情も豊かになり、全身の健康につながります。オーラルフレイルを理解して、健康長寿を目指しましょう。



一般社団法人
北海道歯科医師会会長
藤田 一雄

セルフチェック

当てはまるものはありますか？

<input type="checkbox"/> むせる・ 食べこぼす	<input type="checkbox"/> 食欲がない 少ししか食べられない	<input type="checkbox"/> 柔らかいもの ばかり食べる	<input type="checkbox"/> 滑舌が悪い 舌が回らない	<input type="checkbox"/> お口が乾く ニオイが気になる	<input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない あごの力が弱い

これらに当てはまったら、**歯科健診**に行こう！

参考：「オーラルフレイル Q&A」
著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

＝ 歯科健診を継続すると未来が変わる ＝

日歯連盟広報第142号
(平成31年3月15日号)付録

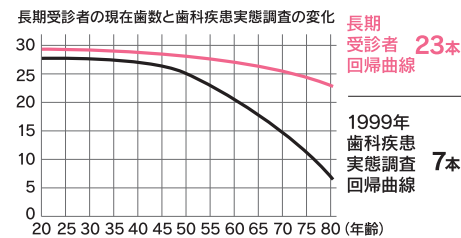
オーラルフレイルって何？

「オーラルフレイル」とは高齢者のささいな口腔機能の低下(滑舌低下、食べこぼし、わずかのむせ、噛めない食品の増加)による、虚弱や老衰など介護が必要となる一歩手前の段階をいいます。オーラルフレイルのある高齢者は要介護の認定リスクが2.35倍ともいわれています。オーラルフレイルは、健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。早めに気づき適切な対応で健康に近づきます。

オーラルフレイル予防のために

- 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！

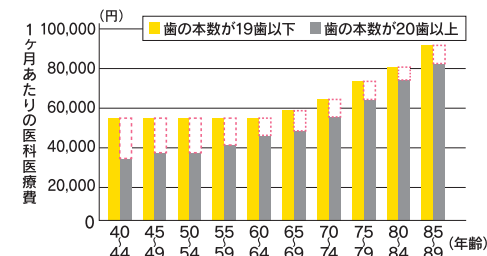
歯科健診で 歯は残る



歯科健診を長期継続することで歯の寿命が伸びる

「歯科健診で歯は残る」引用元
(財)ライオン歯科衛生研究所の研究「長期間の歯科定期健診の受診による歯の寿命の伸展について」

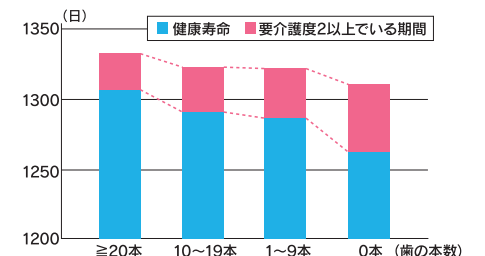
歯科健診で 医科医療費が下がる



歯の本数が多いと一人あたりの医科医療費が少ない

「歯科健診で医科医療費が下がる」引用元
日本歯科医療管理学会雑誌51(3)2016
※男女 年齢階級別の医科医療費(外来・入院・DPC・調剤)の平均値

歯科健診で 健康寿命が伸びる



歯の本数が多いと要介護期間が少ない

「歯科健診で健康寿命が伸びる」引用元
※年齢、入れ歯の使用、教育年数、所得、既往歴、主観的健康感、転倒経験、喫煙、飲酒、歩行時間、BMI、うつの影響は統計モデルにより調整した
※65-69歳、75-79歳、85歳以上の推定値の男女平均を示した。

歯科医師会の学校で

「**歯科衛生士**・**歯科技工士**」
になるう！

一般社団法人 札幌歯科医師会 会立

学科 歯科衛生士科 / 歯科技工士科

札幌歯科学院専門学校

TEL (011)511-1885
FAX (011)511-1902

〒064-0807 札幌市中央区南7条西10丁目

札幌 検索

オープンキャンパス

9/7(土)	9/28(土)	10/5(土)	🕒 いずれも
11/30(土)	1/7(火)	3/14(土)	13:30~15:30

一般社団法人 旭川歯科医師会 会立

学科 歯科衛生士科

旭川歯科学院専門学校

TEL (0166)61-1022
FAX (0166)61-1024

〒070-8012 旭川市神居2条12丁目2-16

E-Mail asg@asa-sg.com

オープンキャンパス

9/14(土)	11/16(土)	🕒 いずれも
2/15(土)	3/28(土)	10:00~11:30

一般社団法人 小樽市歯科医師会 会立

学科 歯科衛生士科

小樽歯科衛生士専門学校

TEL (0134)27-3001
FAX (0134)27-3018

〒047-0032 小樽市稲穂2丁目1番14号

E-Mail otaru-dh@saturn.plala.or.jp

オープンキャンパス

9/7(土)	9/28(土)	10/5(土)	11/9(土)	🕒 いずれも
12/7(土)	1/25(土)	2/8(土)	3/28(土)	13:00~15:30