

今日からできるオーラルフレイル対策

■日常のケア（セルフケア：自分で毎日できる）

歯みがき



正しく丁寧に歯磨きをすることで、むし歯や歯周病などを予防し、かめる歯を維持します。歯と歯の間も忘れずに行いましょう。

よくかんで食べる



口まわりの筋肉が鍛えられ、唾液が出やすくなり、かむ力と飲み込む力を強化します。

入れ歯や舌の清掃



毎日入れ歯を清潔に保ち、舌を清掃することで、細菌の繁殖を抑制し、炎症や口臭、誤嚥性肺炎（※2）などを予防します。

口を動かす



本・新聞の音読、「お口の体操」、「唾液腺マッサージ」（※3）などで、口まわりの筋肉と飲み込む力を強化します。

※2 誤嚥性肺炎は、口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒に食道ではなく、気管に入ることが原因で発症します。オーラルフレイルが進行すると起こりやすくなります。

※3 「お口の体操」などは、日本歯科医師会ホームページや提示した二次元コードからもご覧いただけます。



■定期的なケア（プロフェッショナルケア：歯科医院で専門的に行う）

症状の早期発見

自分では気付かない口腔のトラブルを早期に見つけ、全身状態や口腔状態に合った検査や治療、アドバイスなどを受けます。



歯のクリーニング

セルフケアでは落としきれない汚れを専門的に除去して歯周病を予防します。セルフケアのチェックや指導も受けられます。



●歯周病予防は、糖尿病などの全身疾患の予防にもつながります。

口腔機能低下症の検査などが健康保険適用に

歯や口の状態に心配や不安を感じたら、歯科医に相談してみましょう。口腔機能低下症と判断するための各種検査や検査後の指導などには、健康保険が適用される場合があります（検査の可否については、受診前に歯科医院へご確認ください）。



主催/歯科医師会

歯の健康フェア



6月9日(日)

午前10時～午後2時



会場 釧路フィッシャーマンズワーフMOO 3F（錦町2-4）

- 歯の健診・相談
- 口腔がん検診 ●お口ぽかん検診
- 小学生の図画・ポスター展示・表彰式

体験コーナー

- ① 口腔に関する防災グッズ
- ② 技工士会ものづくり
- ③ 歯科医師の仕事
- ④ 歯科衛生士の仕事



休日の歯のトラブルは休日緊急歯科診療所をご利用ください

診療日 日曜日、祝日、年末年始

時間 午前10時～午後0時30分、午後2時～4時

場所 城山2-2-15（釧路歯科医師会館内）
※要保険証（保険証がなければ全額自己負担となります）

問合先 釧路歯科医師会

☎42-8336



🌐http://www.kushirodental.com/



歯科衛生士さんの再就職を応援します！



釧路歯科医師会では、結婚、出産、育児などで歯科衛生士を離職した方の再就職を支援しています。

歯科衛生士への復職を考えているが、不安があり足踏みしている方は、お気軽にご相談ください。