

### ▽ 歯科健診・定期的なメンテナンスを受けましょう

歯科疾患は早期に発見することで、治療効果が高まり、進行を防ぐことが可能と言われています。初期のむし歯や歯周病は自覚症状が少ないことも多く、症状が進行してからでは治療が困難となることもあります。また、口の中の細菌が全身を巡り、さまざまな病気（心疾患、糖尿病、認知症など）を引き起こす可能性があると言われています。これらのリスクを避けるためにも、**定期的な歯科受診や毎日のブラッシング**を行い、歯や歯肉の健康を維持しましょう。体の健康と同様に、口の健康も定期的にチェックしましょう。

### ▽ オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、口の中の健康や機能が低下してしまう状態のことを指します。具体的には、適切な噛み合わせができない、のどに飲み物や食べ物が詰まるといった症状が現れます。オーラルフレイルは高齢者だけではなく若年層でも起こりえます。これは、歯や歯肉の健康状態、口の中の清潔さや発声などの機能全般が関わっています。オーラルフレイルが進行すると、全身のフレイル（身体機能の低下）につながり、生活の質（QOL）が低下します。

予防には、**適切な歯磨きや定期的な歯科受診、口の適度な運動**が役立ちます。口の運動は、食べられなくなる・のどが詰まりやすくなるといったリスクを下げるため、とくに重要です。

### すごいな！むし歯のない子



石川 愛翔くん  
(1町内)



鈴木 大翔くん  
(4町内)



渡部 結乃ちゃん  
(堀越)



武藤 桜恵ちゃん  
(八重窪)

9月26日、3歳児6人を対象に健康診査を行った結果、4人にむし歯がありませんでした。



皆さんは、日々の生活の中でどれだけ歯の健康に意識を向けていますか？

歯と口の健康は、全身の健康に深く関わっています。毎日の小さなケアが、長期にわたって健康を守る大きな力になります。ここで一度、自分自身の歯の健康を見つめ直し、いい歯、いい笑顔を保つためのステップを踏み出してみましよう。



健康増進課 健康支援係  
三瓶 弘枝 保健師

### おでこ体操（1回5秒×5回 1日8セット）

のどの周りの筋肉を鍛えて、誤嚥（飲み込んだ食べ物などが、気管に入ること）を起こしにくくします。

1. イスに座り、おでこに手のひらの下の方を当てます。
2. 顔を下に向けようとし、手のひらはおでこを押し戻すように上げようとして力を加えた状態を5秒間保ちます。のどぼとけ辺りにしっかりと力を入れましょう。

