

市指定の歯科医院

荒木歯科医院	☎0968(25)1478
新谷歯科医院	☎0968(25)2034
加藤歯科医院	☎0968(24)5188
工藤歯科医院	☎0968(25)4567
そのき歯科医院	☎0968(24)7008
高木歯科クリニック	☎0968(25)1963
たかはし歯科医院	☎0968(38)5199
つつみ歯科医院	☎0968(41)3434
中村歯科医院	☎0968(37)2300
ほまれ歯科クリニック	☎0968(41)8841
中山歯科医院	☎0968(38)2401
橋本歯科医院	☎0968(38)6018
林歯科医院	☎0968(24)4182
林秀樹歯科医院	☎0968(25)4500
ペ工歯科クリニック	☎0968(38)0202
増永歯科医院	☎0968(25)2285
もとだ歯科医院	☎0968(38)6800
もみじ歯科医院	☎0968(23)6800
原質歯科医院	☎0968(25)0202

自覚症状がなくても、1年に1回は歯科医院を受診し、口の健康をチェックしましょう。歯周病を早期発見し、オーラルフレイルを予防する方法のひとつに歯周疾患検診があります。市では節目の年の人を対象に検診のおすめと、検査料の助成を行っています。対象者には5月下旬に受診券を送付します。受診券を紛失した場合は

市役所へご相談ください。
対象 今年度30・40・50・60・70歳になる人
期間 平成31年2月28日(休)個人負担金
▼30・40・50・60歳の人 千円
▼70歳の人 500円
内容 歯周組織検査、歯ぐきや歯の手入れ方法など
持参品 受診券、健康保険証

に気付くには、若い時から定期的な歯科健診と必要な治療を行い歯の喪失を防ぐことが非常に大切です。日頃の歯磨きや義歯の手入れに加え、むし歯や歯周病、歯の噛み合わせの不具合、ドライマウスなどの病気や不調があれば、歯科医院を受診しましょう。

口のメンテナンスをしませんか？

心と体をスッキリ整えよう！
脂肪燃焼 ヨガセミナー
 今回のいきいきトレ活セミナーは、ヨガの動きと呼吸で脂肪を燃焼するセミナーを開催します。
と き 平成31年1月16日(休)
【1回目】 午後1時30分～2時15分
【2回目】 午後2時30分～3時15分
 ※いずれか1回の参加となります。
と ころ 菊池養生園かぼちゃ館
講 師 北里嘉幸さん(元地域おこし協力隊)
参加費 無料 **定 員** 各回15人
対 象 市内在住で、健康づくりに興味のある人
申込方法 健康推進課、各支所市民生活課または菊池養生園にある申込用紙に記入して申し込んでください。後日、詳しい案内をお送りします。
【問い合わせ先】 菊池養生園 ☎0968(38)2820(担当: 田中・木庭)

献血にご協力ください
と き 12月17日(月)午後2時～4時
と ころ 七城多目的研修センター
内 容 400ml献血
 薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお待ちください。
HIV検査目的の献血は お断りしています
 HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

歯ツピーキッズ
 3歳児健診時「むし歯なし」の子
 10月3日・24日の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略) ※行政区は健診日時点
麻井風花 (菊) 北原
川口善太郎 (菊) 巨
中村のはな (菊) 巨
立山彰真 (菊) 袈袋尾
深山咲良沙 (菊) 袈袋尾
矢野妃菜 (菊) 袈袋尾
山瀬蒼士 (菊) 中原
染原愛乃 (菊) 太田
中原花道 (菊) 下長田
山田柳晴 (菊) 大琳寺
近藤美央 (菊) 北宮
岡本崇次 (菊) 上西寺
豊田陽葵 (菊) 上西寺
廣瀬鈴羅 (菊) 上西寺
米川凜音 (菊) 下出田
緒方海翔 (菊) 花房台
倉原一喜 (菊) 今
城歩花 (菊) 岡田
菊永柳生 (菊) 間所
吉良彩菜 (菊) 間所
岩根咲翔 (菊) 岩本
森永多真美 (菊) 岩本
青木菜愛 (菊) 岩本
坂本颯介 (菊) 川下
小柳光次郎 (菊) 永
東昌裕 (菊) 村吉
岩下輝星 (菊) 富の原中央

むし歯を予防するためには
 ①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き ②甘いものを減らしたおやつ工夫 ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布
 家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

健康だより
口と全身の深い関係!
 ~オーラルフレイル~
 年齢とともに筋力や心身の活力は低下します。転びやすくなった、外出する機会が減ったなどの機能低下は、実はお口の健康と関連が深いことが分かっています。

【問い合わせ先】
 健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

直訳すると「口(オーラル)の虚弱(フレイル)」を意味し、口や歯の機能低下から始まる体の衰えのことを言います。オーラルフレイルは、次のような症状から始まります。
 ・滑舌がはっきりしない
 ・食べこぼし
 ・わずかなむせ
 ・噛めない食べ物が增える
 ・口の乾燥
オーラルフレイルの影響
 うまく噛めないと、食べられない物が増え、食事量や食欲が減少します。いろいろな食物から栄養が摂取できなければ身体は弱ってしまいます。さらに、口を動かす機能が低下すると発音や会話がスムーズにできなくなってしまうため、人と会ったり外出したりすることが次第におっくうになってしまいます。オーラルフレイルは健康と機能障害の中間(右下図の第2段階)にあります。第3・第4段階である体全体の運動・栄養障害になると要介護状態に移行してしまいます。しかしオーラルフレイルに早めに気付いて対応すれば、健康に近づくことも可能です。

オーラルフレイル概念図

第1段階: 社会的・心のフレイル期 (歯の喪失、歯周病・う蝕、口腔リテラシー低下、口腔への関心度低下、精神(意欲低下)、心理うつ、活動量低下、生活の広がり)

第2段階: 栄養面のフレイル期 (オーラルフレイル) (活舌低下、食べこぼしやわずかなむせ、噛めない食品の増加、食欲低下、食品多様性の低下)

第3段階: 身体面のフレイル期 (咬合力低下、舌運動力の低下、食べる量の低下、サルコ・ロコモ、低栄養、代謝量低下)

第4段階: 重度フレイル期 (摂食嚥下障害、咀嚼機能不全、フレイル、運動・栄養障害)

QOL(口腔・全身)・生活機能

疾患(多病・多剤)

参照: 「食(栄養)および口腔機能に着目した加齢症候群の概念の確立と介護予防(虚弱化予防)から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する研究」報告書

イラスト提供: 福岡県歯科衛生士会

口の体操

- 結んで
- 開いて
- 舌を出して
- 結んで
- また開いて
- 舌を出して
- その舌を鼻に
- 舌を右に
- 舌を左に
- 舌をグルグル回します