

知っていますか？



オーラルフレイル

保健センターだより

令和5年度Vol. 10

(令和5年11月発行)

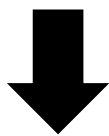
自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

フレイル（虚弱）は、健康な状態と要介護の中間に位置し、身体機能などの低下がみられる状態のことです。フレイルは「身体」の衰えだけでなく「社会性」や「こころ」の衰えの3つの要素がお互いに影響し合っています。「オーラルフレイル」は、身体のフレイルのひとつで、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥など、些細な症状から始まるものがほとんどです。症状に早めに気づき、適切な対応をとることで健康な状態に近づくことができます。

お口の機能低下（オーラルフレイル）早期発見チェックリスト

- かめない、かみにくい食べ物がある
- 歯が抜けたまま放置している、入れ歯のトラブルを放置していてかみにくいことがある
- 滑舌が悪い
- 舌が汚れている
- 口が渇いている
- 飲み物や汁物でむせることがある
- 食事に時間がかかる
- 歯によく食べ物がつまる
- 食事を食べこぼすことが増えた

1つでも当てはまる症状がある場合は、かかりつけ歯科医に相談してほしいなあ～



お口の機能低下（オーラルフレイル）を予防するには・・・

- 歯ごたえのあるものをよく噛んでおいしく食べる
- 口腔体操などを行い、噛んだり飲み込むための筋力を鍛える
- 唾液腺マッサージで口腔内の乾燥を予防する
- 口腔内を清潔にして、むし歯や歯周病を予防し、歯を失うことを防ぐ
- むし歯ができた時、歯が抜けた時したら放置せず治療し、噛む機能を回復する。
- 良い口腔内環境を維持するためにかかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受ける

フレイルを予防するには、「栄養」「身体活動」「社会参加」が重要です！

栄養
～食・口腔機能～
(たんぱく質をとる、定期的な歯科健診など)

身体活動
～運動・社会活動～
(なるべく階段を使う、筋トレを行うなど)

社会参加
～就労・余暇活動・ボランティア～
(お友達と一緒に食事やお出かけするなど)

11月8日は「いい歯の日」です！

令和5年度6024運動普及標語受賞作品

歯と口の健康週間に6024運動普及標語を募集し、市民の皆様や市内小中学校より、4,057点の応募がありました。1次審査の結果、下記の作品が優秀作品に選ばれました。次年度も5月頃に標語を募集予定です。ぜひご応募お待ちしております。

【小学生の部】

最優秀賞 我孫子市立根戸小学校 2年生 早川 直希 さん
はブラシと しかんブラシで 二とうりゅう
それでえがおのホームラン

優秀賞 我孫子市立我孫子第四小学校 5年生 國安 真帆 さん
歯みがきで 歯ッピースマイル いつまでも

【中学生の部】

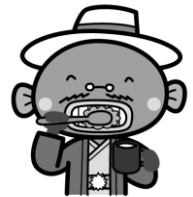
最優秀賞 我孫子市立湖北中学校 2年生 為我井 大翔 さん
★千葉県知事賞受賞
歯みがきで 明るい未来 つかみとれ

優秀賞 我孫子市立湖北中学校 3年生 内山 想和 さん
キレイな歯 過去の僕から プレゼント

【一般の部】

最優秀賞 鎗田 由美子 さん ★千葉県歯科医師会長賞受賞
幸せを 噛みしめたいから 歯を守ろう

優秀賞 品川 紀明 さん
歯ッスルしよう！ 定期健診 早期治療



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

11月は【ちばの食育月間】です



ちばの旬の食材が豊富に出回る11月は「ちばの食育月間」です。県内各地で食に関するイベントや講演会、小中学校や保育園などでは「和食の日」にちなんだ給食の提供を行うなど様々な取り組みを行っています。食欲の秋！いつでもおいしい我孫子のお米と新鮮野菜で旬の味を楽しむことから始めてみませんか。

市内で行われるイベント

第40回 我孫子市農業まつり ※天候やその他の事情により、中止の可能性あり

11月18日(土) 10:00頃～15:00頃 手賀沼親水広場 水の館 多目的広場（芝生広場）

地元農家による野菜販売会、収穫体験、農家や家庭菜園の農産物品評会など、農家と市民が交流できるイベントを開催します。今回は新たに農業体験こども写真コンクールを実施し、作品を展示します。是非、お越しください！お問い合わせ：我孫子市農政課 ☎04（7185）1481

《お問い合わせ》 我孫子市健康づくり支援課 電話 04（7185）1126