

最近、こんなことはありませんか？

### オーラルフレイルチェックリスト

- ☐ かたい食べ物が苦手になった。
- ☐ 食事中にむせることがある。
- ☐ 時々、食べこぼすことがある。
- ☐ 会話中、相手から「えっ？」と聞き返されることが増えた。



1つでも思いあたる場合は、お口の機能が低下しているオーラルフレイルの可能性があります。

### 歯周病チェックリスト

- ☐ 朝、口の中がネバネバする
- ☐ 歯ぐきがムズムズする
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯をみがくと出血する
- ☐ 歯ぐきが下がってきた感じがする
- ☐ 歯と歯の間にもものが挟まる
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯が浮いた感じがする
- ☐ 触るとグラグラする歯がある

2つ以上あてはまる場合は、歯周病の可能性あります。



〒902-0076 那覇市与儀 1-3-21  
那覇市保健所 健康増進課内  
口腔保健支援センター  
☎098-917-5066

生涯お口からおいしく  
食べるためには？



那覇市民の歯～がんじゅうをサポート！

那覇市  
口腔保健支援センター

# 大切な歯やお口を守る7か条！

歯やお口は、食べる、会話する、呼吸するなど、日常生活において重要な器官です。  
歯やお口の健康管理を行うことが全身の健康づくりへと繋がっています。  
生涯お口からおいしく食べるためにも歯やお口のケアが重要です。  
みんなで「大切な歯やお口を守る7か条」を実践しましょう！

## 大切な歯やお口を守る7か条！

### 1.良く噛む！

食事の時、ひと口20回は噛むようにしましょう。  
よく噛むと、歯や口の病気の予防、脳の活性化、肥満防止など健康効果を生み出します。



### 2.セルフケア

ブラッシングで歯垢をしっかりと落としましょう。  
歯間ブラシやフロスを活用しましょう。



### 3.正しい食習慣

決まった時間にバランスの良い食事を摂りましょう。  
甘いものをダラダラ食べるとむし歯になりやすい環境になります。



### 4.フッ化物の活用

フッ化物配合の歯磨剤やジェルを活用することで歯の表面が強化されます。  
学校などでフッ化物洗口を実施するとさらに効果アップ！



### 5.かかりつけ歯科医をもとめ

定期健診を受けましょう。  
磨きづらい部分はクリーニングしてもらいましょう。



### 6.お口の体操

お口の体操は口の機能低下を防ぎ、脳への刺激にもなります。  
「健口体操」で検索！

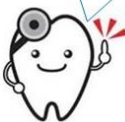


### 7.唾液を出そう

唾液には、むし歯の予防や殺菌作用など多くの働きがあります。  
「唾液腺マッサージ」で検索！



歯～がんじゅうで  
ちゃ～がんじゅう！



オーラルフレイル対策の  
口腔体操はこちらから

那覇市がめざすゴール

生涯お口からおいしく食べることができる



そのためには



歯を無くさない  
(歯の喪失防止)

- ・むし歯予防
- ・歯周病予防
- ・スポーツなどによる  
歯やお口のケガの防止



ハタチ



食べる力を保つ  
(口腔機能の維持向上)

- ・乳児の食べる機能の発達に応じた離乳食のすすめ方
- ・健口体操（口腔体操）の実践
- ・オーラルフレイルの予防

## 当センターでできること！

### 歯やお口に関する電話相談

- ・子どもの乳歯のケア方法を知りたい
  - ・転んで前歯をぶつけてグラついている
  - ・口が乾いてしゃべりにくい
- など、お気軽にご相談ください。  
※当センターで検診、診察は行っていません

### 講演会や出前講座の実施

- ・むし歯予防や食べる機能の発達についての講演会を開催します。
- ・自治会や高齢者施設、事業所などで、歯やお口のケア、オーラルフレイルの予防などについて講話します。

口腔保健支援センターのホームページに歯やお口に関する情報を掲載しています。  
また、資料をPDFでダウンロードできます。ご活用ください。



那覇市口腔保健支援センター

