



訪問歯科診療・施設指導のご案内

身体の不自由な方、寝たきりの方で、歯科医院に通院できない方のために、高松市歯科医師会では会員の協力により、訪問歯科診療を行っています。また、介護施設での口腔衛生指導もお受けします。いずれのご相談も下記の電話番号までご連絡ください。

訪問歯科診療をご希望の方は…

- ①かかりつけの歯科医をお持ちの方はまずそちらへご相談下さい。
- ②かかりつけの歯科医が訪問できない場合、高松市歯科医師会にご相談ください。

高松市歯科医師会へのご相談

TEL:087-851-1166

※訪問歯科診療はすべての治療ができるものではありませんので、お口の中の症状、お体の症状を歯科医師にご相談下さい。

高松市長挨拶



歯や口腔の健康は、身体的な健康のみならず精神的、社会的な健康にも深く関わっており、健康で長生きするためには、歯と口腔の健康を保持・増進することが大切です。

とりわけ、近年、注目されており、口の機能が衰えることで生じる心身の活力が低下する状態、いわゆる「オーラルフレイル」の予防につきましては、口の健康状態の把握や機能の維持が重要であることから、かかりつけ歯科医による定期検診や、高松市歯科医師会が発信しております「オーラルフレイルセルフチェックシート」、「すぐできる！健口体操」などを御利用いただければと存じます。

また、本市におきましても、高松市歯科医師会の御協力の下、成人歯科健康診査、高齢者居場所づくり事業、介護予防教室などを通じて、口腔機能のセルフチェックやお口の体操等を実施しておりまして、オーラルフレイル予防の啓発に取り組んでいるところでございます。

市民の皆様には、本紙の情報などを十分に活用いただき、健康の保持・増進に取り組まれますようお願い申し上げます。

高松市長 大西 秀人

高松市歯科医師会 会長挨拶

「フレイル・オーラルフレイルを知っていますか?」と題しまして3号にわたってシリーズで発行してまいりました。今号が最後の「予防編」となります。食べる、飲みこむ等に関わる筋肉も、年齢とともに少しずつ衰えていき、食べこぼしやむせたりすること、いわゆる誤嚥につながっていきます。オーラルフレイルを予防するためには、このような状態を感じたら早めにかかりつけ歯科医に相談し、放置しないことが大切です。高松市歯科医師会ではオーラルフレイルを予防するための様々な活動を行っています。今後も市民の皆様、健康と長生きのお手伝いをさせていただければと考えております。

公益社団法人高松市歯科医師会会長 今城 広治

休日・夜間に歯のことで困ったら!!

休日・夜間の救急歯科治療や身障者の歯科診療も行っています。高松市歯科救急医療センターへご連絡ください。

診療内容・時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日救急診療 9:00~12:00 13:00~16:00 (年末年始・お盆)		休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
夜間救急診療 19:30~22:00		○	○	○	○	○	○	休診
障がい者診療 9:30~12:30 13:30~16:30 完全予約制		○	休診	休診	○	休診	○	休診

※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認をしてください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。○診療しています

お問い合わせ・診療のご予約は

TEL:087-851-1167

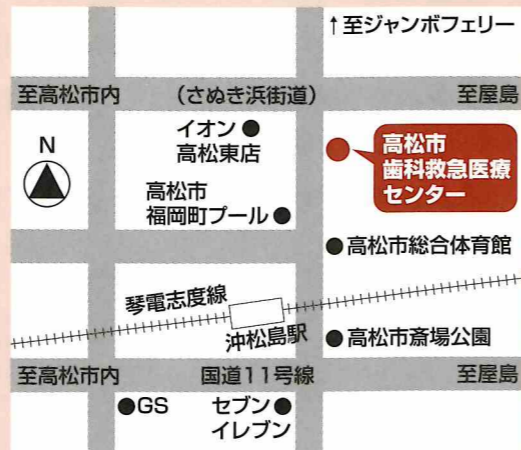
公益社団法人 高松市歯科医師会

〒760-0066

高松市福岡町3-36-23

FAX:087-851-1120

ホームページはこちらから▶



歯医者さんからのかわらばん

公益社団法人 高松市歯科医師会

http://www.418takamatu.com/



もぐもぐ施設だより

Vol. 19

オーラルフレイルにならないために! — 予防編 —



- オーラルフレイル予防のための体操
- オーラルフレイルにならないお口の健康のために

詳しくは中面を
ご覧ください!!



フレイル・オーラルフレイルって知っていますか？ 予防編

★オーラルフレイル対策の3つのポイント

オーラルフレイル対策のために

①

かかりつけ歯科医を持ちましょう!

②

お口の中に関心を持ちましょう!

③

バランスのとれた食事をとりましょう!

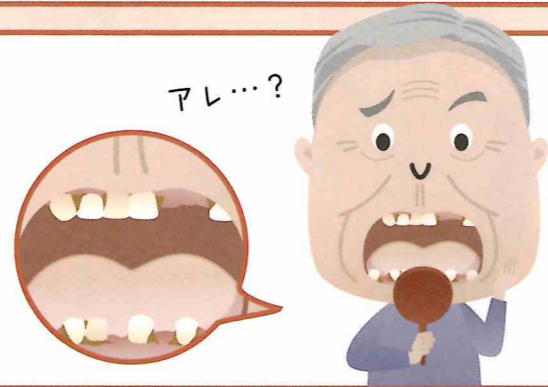


かかりつけ歯科医を持ちましょう

安心できるかかりつけの歯医者を持つことで、治療を受けたりお口の健康のためのさまざまなアドバイスを貰うことができたりと、いい状態のお口を保つことができます

お口の中に関心を持ちましょう

お口の中は日々変化しています。入れ歯が合わない、物を飲み込みづらくなったなど、お口の中の変化に気づくようにしましょう。



【フレイルを予防する食事のポイント】

たんぱく質をプラスワン!



バランス良く食事を

栄養士さんの指導の元、バランスの良い食事をよく噛んで食べるようにしましょう。

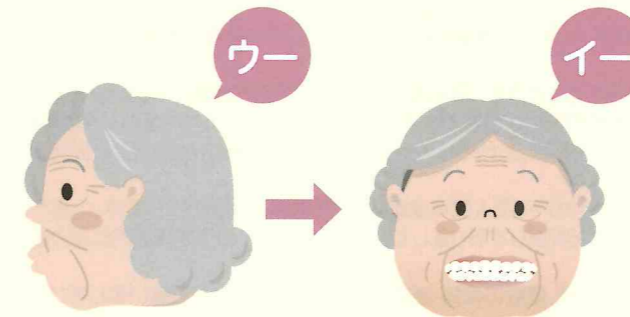
現体重×1.2gがタンパク質摂取の目安です



すぐできる! 健口体操

お口や舌の動きをスムーズにする体操

• (唇を中心とした)口の体操 •



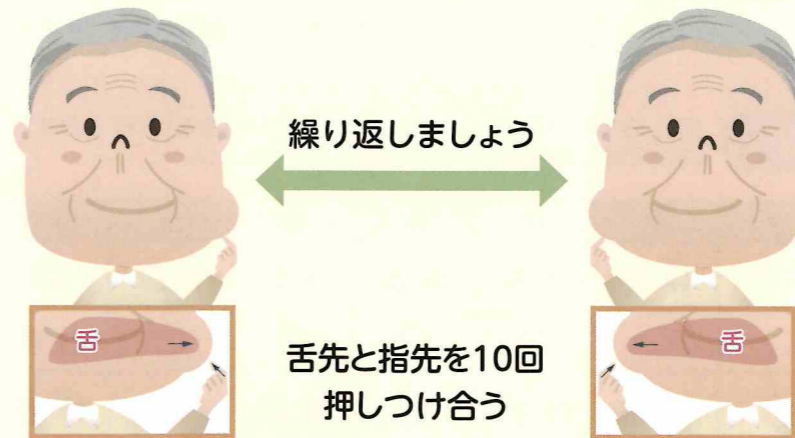
①口をすぼめる。 ②「イー」と横に開く。

• (唇と)ほほの体操 •



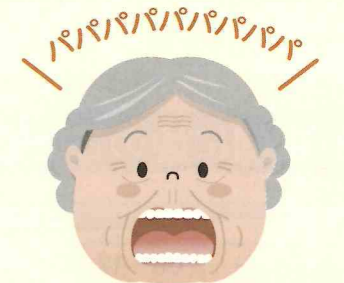
ほほを膨らませた後、すぼめるといふ動きを数回する。(水はなくてもOK)

• 舌の体操(舌圧訓練) •



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の上を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じことを繰り返す。

• パタカラ体操 •



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音8回を2セット行う

歯科医師からのアドバイス

フレイル予防の第一歩は歯を失わないことから! かかりつけの歯科医院を持つようにしてお口の健康を日頃から守っていくように心がけましょう! もっと詳しく知りたい方は高松市歯科医師会にお問い合わせください!

