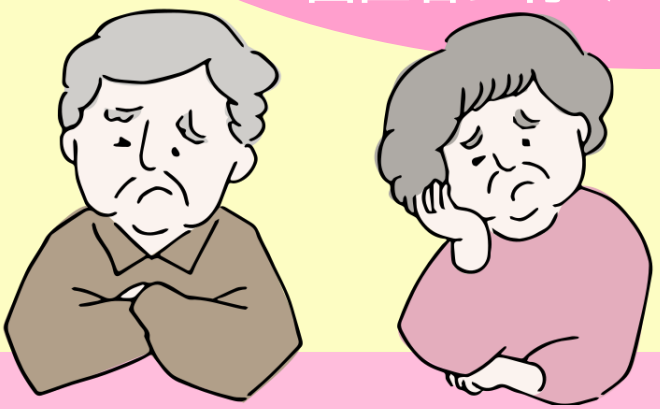
歯医者に行くことが難しい方へ



こんな お悩み ありませんか？

- ☐ **ぐらぐら**している歯がある
- ☐ 食事の時、**むせる、せきこむ**
- ☐ **肺炎**になったことがある
- ☐ 食べ物を**うまく噛めない**
- ☐ **飲み込み**に時間がかかる
- ☐ **歯磨き**がうまくできない
- ☐ **入れ歯**が痛い、ゆるい
- ☐ **舌に汚れ**がある
- ☐ **口臭**がある
- ☐ **口の渇き**がある



介護や支援が必要な方でお口の心配事があれば
たいとう歯科健康センターをご利用ください

歯科衛生士がご自宅までお伺いします

たいとう歯科健康センターでは、歯医者さんへの通院が困難な高齢者の方やご家族から、歯とお口に関する相談を受け付けています。ご相談内容に応じて、歯科衛生士が2回まで無料でご自宅へ訪問し、その方に合わせた口腔ケアやお手入れ方法をお伝えいたします。



たいとう歯科健康センター

受付時間：月・火・木・土　10:00～17:00
住　　所：〒110-0012　台東区竜泉2丁目10－8
　　特別養護老人ホーム竜泉1階
電　　話：03-5603-2235　FAX：03-5808-9291
メール✉：taito-dhc-8020@outlook.jp

詳細は区ＨＰで
ご覧ください♪

ご相談
お待ちしています！



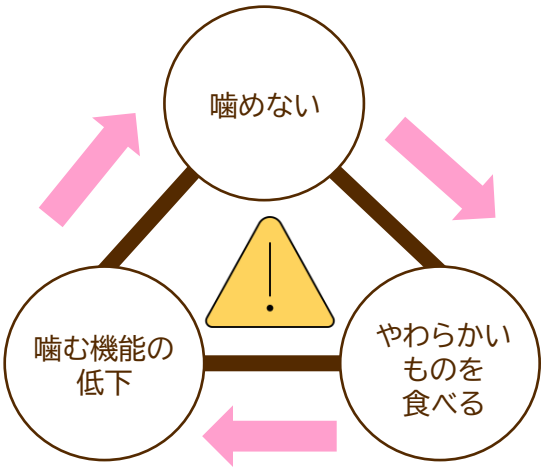
たいとう歯科健康センターは、東京都台東区歯科医師会、浅草歯科医師会が台東区の委託を受けて運営する、お口の健康に関する相談窓口です。

回覧										

オーラルフレイルってなに？

お口のささいなトラブルを放置すると、うまく噛めず、食べる量や種類が減り、発音や表情づくりなど、お口の機能が少しずつ低下していきます。その結果、低栄養や、外出・交流の機会の減少につながり、やがて心身の状態にも影響を及ぼします。
この一連の流れを**「オーラルフレイル」**と呼びます。

機能低下への負の連鎖



放置すると

口腔機能の低下



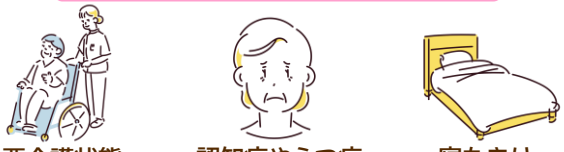
むせる
せきこむ

滑舌が悪い
舌が回らない

お口の渇きや
ニオイが気になる

その結果

心身機能の低下



要介護状態

認知症やうつ病

寝たきり

これらのリスクが高まります

オーラルフレイルの放置は危険です！

オーラルフレイルの人は、そうでない人に比べて全身が衰えやすく、4年後の要介護リスクが2.4倍、死亡リスクが2.1倍になったと報告されています。(右図)
オーラルフレイルは、近い将来の全身の衰えを知らせてくれるサインです。そのため、できるだけ早く気づき、適切な対処をしていくことが大切です。

※Tanaka T, Iijima K,et al.J Gerontol A Biol Sci Med Sci.2018

オーラルフレイルの人が抱えるリスク

新規発症	
身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

オーラルフレイルの予防のために

1 かかりつけ歯科医を持ちましょう



2 お口のささいな衰えに気を付けましょう



3 バランスのとれた食事をとりましょう

