



30代・40代・50代の皆様へ

あなたの未来へ健康投資

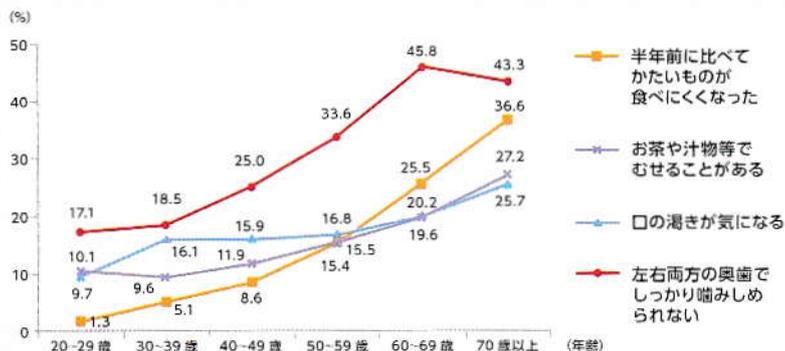
～今から始めるオーラルフレイル予防～

オーラルフレイルとは「口の機能の健常な状態」と「口の機能低下」との間にある状態のことです。オーラルフレイルであると、全身の機能の衰え、要介護認定、死亡のリスクが高いことが分かっています。早目に気づいて対策をとれば、フレイルから健康な状態に戻ることが可能です。



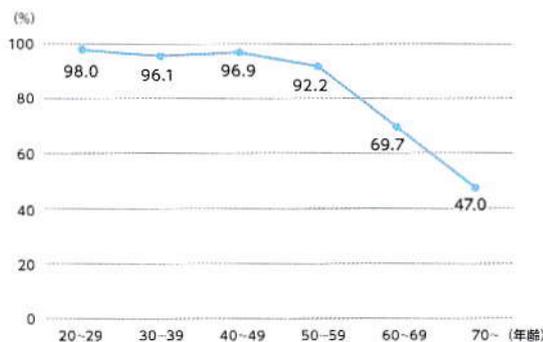
若いからまだまだ関係ない？

● 食事の様子 (20歳以上、男女計・年齢階級別)



(令和元年国民健康・栄養調査結果の概要)

● 20本以上自分の歯がある人の割合



(令和4年宮城県民健康・栄養調査)

上のグラフは、調査項目の中から、オーラルフレイルに関連した項目をまとめたものです。

左のグラフのとおり、「左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられない」人が20代で6人に1人弱、40代で4人に1人います。

また、「半年前に比べてかたいものが食べにくくなった」人も20代から30代にかけて4倍近くになっており、**オーラルフレイルが若い時から始まっている**ことが読みとれます。

右のグラフのとおり、20本以上自分の歯がある人の割合は50代から60代にかけて急激に減少しています。



自分の状態をチェック!!

(オーラルフレイルチェックリスト)

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

(OF-5: Oral frailty 5-item Checklist)

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルが疑われます。

1つでも当てはまったら
かかりつけ歯科医に相談を

オーラルフレイル予防のために

口の機能低下につながる「オーラルフレイル」「歯周病」「むし歯」を予防し、口の機能を健康に維持するために、「**かかりつけ歯科医**」を持ち、**定期的にプロのチェックとケア**を受けましょう。

歯周病にご注意!

歯周病は、プラーク中の歯周病原細菌によって歯ぐき(歯肉)に炎症が起こり、進行すると歯を支えている骨が溶けてしまう病気です。

歯と歯肉の境目(ポケット)に**汚れ**が溜まると、細菌により炎症を起こし、**歯肉が赤くなったり、腫れたり**します。

歯周病**初期**は痛みや自覚症状がほとんどなく、**気付かずにひどくなる**ケースが多くあります。

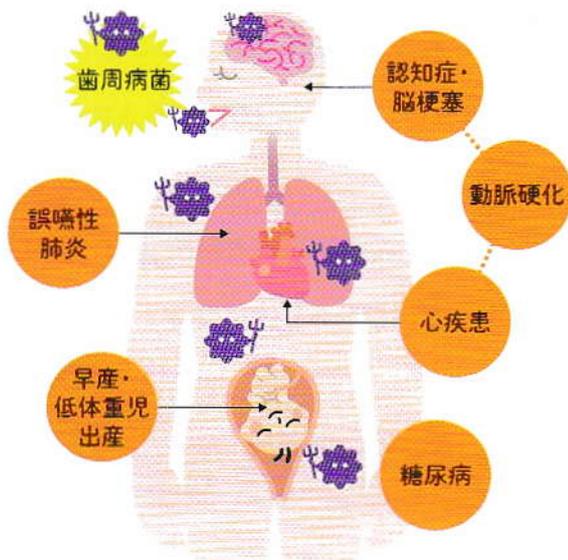
宮城県では**40~74歳の70%以上が歯周病**にかかっています。

(歯周病チェックリスト)

? **こんな症状ありませんか?**

- 口臭が気になる・周りから指摘された
- 歯磨きの時に出血する
- 歯がぐらぐらする
- 歯と歯の間に隙間ができてきた

口の健康と身体の健康



口の健康は **全身の健康と深い関わり** があります。



宮城県健康推進課・宮城県口腔保健支援センターでは、ホームページで歯と口腔の健康に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください!



県ホームページ



みがき方のポイント



アンケートへの御協力をお願いします。
(電子申請サービスへ移行します)

**先着100名に
口腔ケアグッズ
プレゼント!**

R7.3月末までにご応募ください。