歯とお口の健康、気にかけていますか

こんな症状はありませんか

食べ物が噛みにくい

むせるようになった

知らないうちに「お口の機能が衰えている＝オーラルフレイル」かも!?

交野市の高齢者のうち、**5人**に**1人**が食べ物が噛みにくいと回答※

※R6年度交野市後期高齢者健康診査結果より

お口の機能が衰えると(オーラルフレイルになると)・・・

「お口の機能が衰えた」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

お口の機能が衰えた人は、そうでない人と比較して要介護認定のリスクが**2.4**倍!!

お口の機能の衰えは、お口だけでなく、全身の健康状態に影響を及ぼします

たかがお口、されどお口・・・お口のトラブルはあなどれません

日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」より引用

共催：交野市医療保険課・高齢介護課・健康増進課、大阪府四條畷保健所、フレンドマート交野店

お口の衰えを予防する!!　食事の工夫

ポイントは「噛む力」　噛みごたえのある食材を取り入れましょう

おすすめ食材

【肉類】

【果物類】

【生野菜】

【ナッツ類】

【海藻類】

【きのこ・こんにゃく類】

おすすめメニュー

【とんかつ】

・揚げ物（天ぷら・唐揚げ・フライ等）は噛む回数が多くなります。
・キャベツの千切りを添えると、さらに噛む回数を増やすことができます。

かかりつけ歯科医院を作ろう♪

交野市では 歯科健診 を実施しています

歯を失う原因の第１位は歯周病、第２位はむし歯です。
定期的な通院で、虫歯や歯周病を予防しましょう。

歯科健診対象年齢	内容	費用	受診先	受け方
（Ｒ７年度） ２０、３０、４０ ５０、６０、７０歳 になる交野市民	・問診 ・口腔内診査 ・口腔衛生指導	500円	交野市内の 歯科医院 実施医療機関一覧→	歯科医院で事前に予約し、受診
７５歳以上	・問診 ・口腔衛生の状況 ・咀嚼能力 ・嚥下機能	無料	大阪府内の 実施歯科医院 実施医療機関一覧→	