

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

問 保健センター ☎48-3751

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保ち、身体的な健康だけでなく、精神的、社会的な健康にも大きくかかわります。

オーラルフレイルとは、口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。

## ▼オーラルフレイルのセルフチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて、硬いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を使用している	2点	0点
口の渇きが気になる	1点	0点
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる	0点	1点
1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
1年に1回以上、歯科医院を受診している	0点	1点

## 合計得点が4点以上だと危険性が高い！

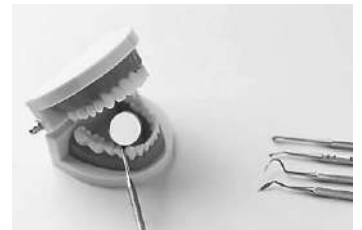
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

## ▼オーラルフレイルの危険性が高いかもしれないと思ったらかかりつけ歯科医に相談してください

早めの相談が予防につながります。オーラルフレイル予防のために

- 1 かかりつけ歯科医をもちましょう
- 2 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう
- 3 バランスのとれた食事をとりましょう

いつまでも元気で、おいしく食べられるように、自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策に心がけましょう。



## 肝炎ウイルス検診

問 保健センター ☎48-3751

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して肝細胞が壊れ、肝臓の働きが悪くなる病気です。自覚症状がほとんどないまま病気が進行していき、放置すると慢性肝炎や肝硬変、肝がんになるおそれがあります。

肝炎ウイルスに感染しても、適切な健康管理と治療で病気の悪化を予防することができます。この機会に検診を受けましょう。

**時** 6月1日(木)～11月30日(木)

**所** 指定医療機関

※詳細は保健センターに問い合わせてください。

**内** B型・C型肝炎検査

**対** 40歳以上（1984年3月31日以前生まれ）の人

※過去にB型・C型肝炎の治療や検査を受けた人は除きます。

**受診方法** 保健センターで受診券を受領後、予約のうえ指定医療機関

