



# こんにちは! 村社協です!

今年の梅雨は例年よりもだいぶ早く始まりましたね。

雨の日が続いて憂鬱な気分になってしまい、あまり梅雨が好きではないという方も多いと思いますが、悪いことばかりではありません! 農業に携わる人にとっては恵みの雨ですし、この時期にはアジサイがきれいに咲き、見ごろを迎えます。湿度が高いのでお肌がしっとりしたり、窓や床の汚れが落としやすくなります。梅雨の良い所を見つけて梅雨を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 歯と口の健康は介護予防の第一歩

歯や口の清潔を保つこと、嚙んだり飲み込んだりする機能を保つことは全身の健康に関係しています。

自粛生活が続き、外出の機会が減り、歯磨きの回数も減っている方はいらっしゃいませんか? また、会話で口を動かす機会が減ったり、麺類等柔らかいものばかり食べたりしていると、歯や口の状態はどんどん悪くなり、「口の寝たきり（オーラルフレイル）」になってしまいます。

歯や口の機能は「しっかり食べること」や「楽しく話す事」など健康的な日常生活を送るうえで欠かせない機能です。日々の口腔ケアを続けて、健康寿命をのばしましょう!!



### あなたのオーラルフレイル度チェック

オーラルフレイルのリスクを知るためのセルフチェックです。

以下の質問項目に「はい」「いいえ」で答えてください。合計の点数が3点以上になった人は、歯医者さんに相談した方が良くかもしれません。

質問項目	はい	いいえ
半年前とくらべて固いものがたべにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している ※	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか、たくあん位の固さの食べ物がかめる		1
1日に2回以上は歯をみがく		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯(入れ歯)を適切に使って、固いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

▶判定

合計点数が以下の場合	
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



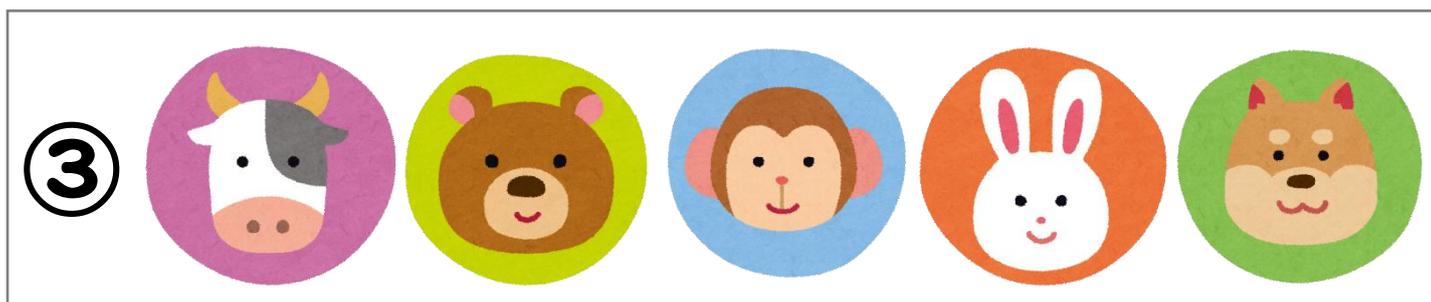
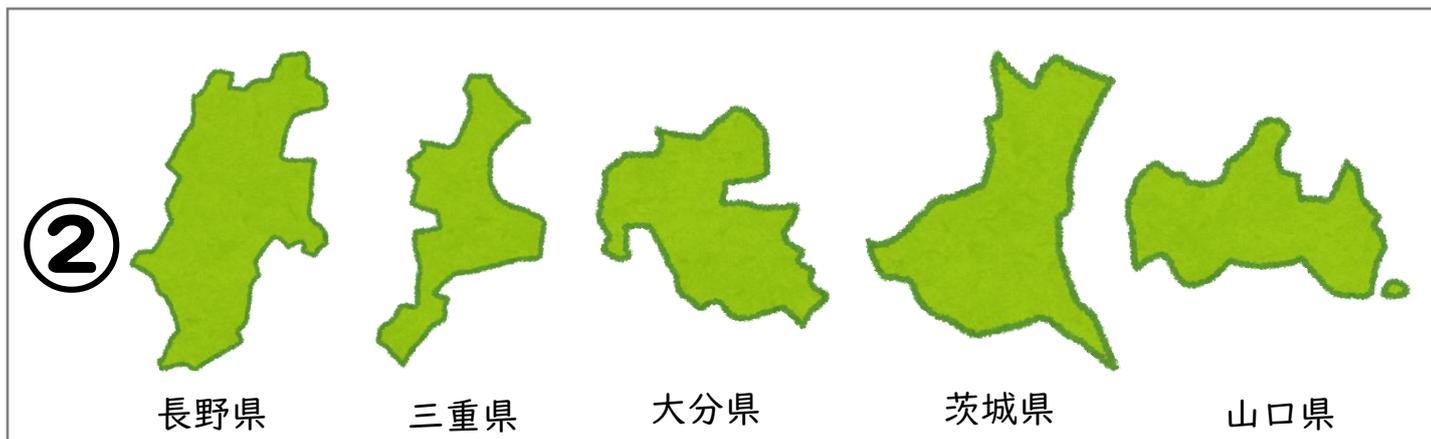
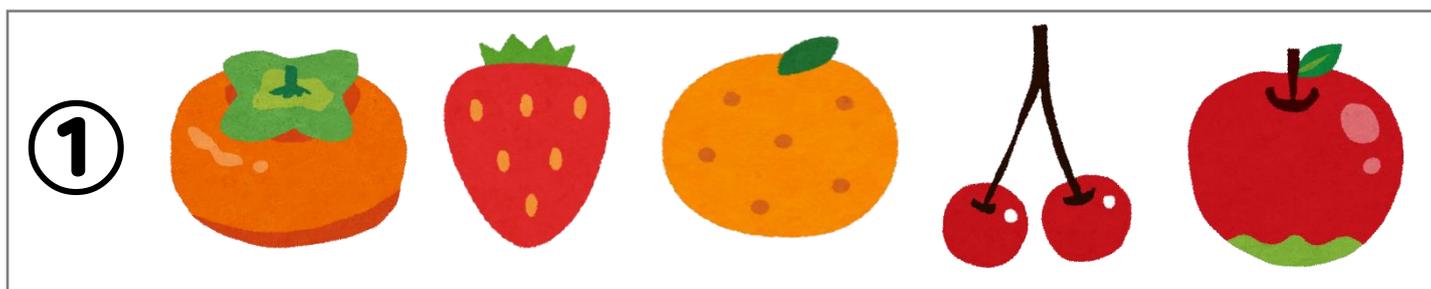
出典：東京大学高齢者総合研究機構 田中友規, 飯島勝夫

歯や口の状態に変化を感じたら、放っておかずに  
かかりつけの歯医者さんに相談しましょう！

## レッツ！脳トレ！

今回は「仲間外れクイズ」です。

①～③それぞれに仲間外れが1つだけあります。探し出して○をつけましょう。



【お問合せ】  
社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係  
TEL：029-282-2804

心配ごと、お困りごと等あれば  
お気軽にご連絡ください！