

ほうかつ健康だより清寿苑



令和 8 年 1 月 1 日

葉山町包括支援センター清寿苑

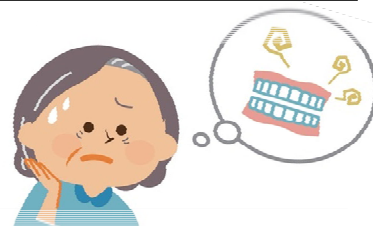
住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905



2026

オーラルフレイルを知っていますか？



オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。チェックリストでお口の健康状態を確認してみましょう！

Let's
TRY!

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ (差し歯や金属を被せた歯＝ 自分の歯として数えるインプラント＝自分の歯として数えない)	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










5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あると
オーラルフレイルです。



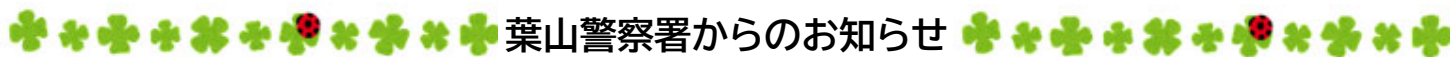
かかりつけ歯科医やかかりつけ医に相談しましょう。
オーラルフレイル予防は、誤嚥や肺炎予防にもつながります。

口腔体操の習慣を取り入れ、口腔機能を高めましょう。



				
くちびるを 破裂させるように	舌の先を 歯切れよく	舌の奥をのどに 押し付けるように	舌の先を クルクルまわして	
				
上下の唇	舌の先	舌の奥	舌を反らせる	
機能低下	機能低下	機能低下	機能低下	
吸う・飲むのが 難しくなる	食べ物を 押しつぶせなくなる	飲み込みが 難しくなる	食べ物を 丸められなくなる	
「パ」 は、唇をしっ かりと閉めて発音します。 唇を開け閉めする力を 強くします。	「タ」 は舌を上あ ごにしっかりとくっつける ことで発音します。舌の 先の力を強くします。	「カ」 はのどの奥 に力を入れて、のどを閉 めることで発音します。 舌の奥の力を強くします。	「ラ」 は舌をまるめ、 舌先を上の前歯の裏に つけて発音します。舌を 巻く力を強くします。	

【出典】一般社団法人日本老年歯科医学会 HP、日本歯科医師会 HP、新生活習慣食前の『パタラ体操』



葉山警察署からのお知らせ

ネットショッピングで商品が届かない・・・

「〇〇ペイで返金します」詐欺にご注意！！

欲しい商品をネットで検索して、商品を購入したが商品が届かない！！

販売者のメールに連絡すると、



欠品のため〇〇ペイで返金します。
LINEの友達登録をお願いします。

送るボタンを押してください。

返金してもらうはずが、さらに相手に送金させられることに。。。

「おかしいな」と思ったら、家族や警察に相談してください。

葉山警察署 046-876-0110



被害者は
「まさか自分が」
皆思う