

お口の働きをチェックして 健康寿命を伸ばそう! オーラルフレイル予防・改善歯科健診を受診しませんか

保険年金課保健事業係 ☎ (63)2246

オーラルフレイルとは?

加齢に伴い、噛んだり、飲み込んだり、話したりするためのお口の働きが衰えることを「オーラルフレイル」と言います。

この状態を放置して、食事が十分にとれなくなると、低栄養や筋力低下につながります。また、人と話す機会が減ることで社会とのつながりが弱くなり、心身の健康にも影響を及ぼすといわれています。

「オーラルフレイル」に気づき、予防や改善に取り組むことで、全身の健康維持につなげることができます。

最近こんなことはありませんか

- ☐ むせやすい
- ☐ お口が渴きやすい
- ☐ 固いものが噛めない
- ☐ 食欲がない など



オーラルフレイル予防・改善歯科健診を受診しよう!

鹿沼市では、無料で健診が受けられる「オーラルフレイル予防・改善歯科健診」を実施しています。受診券が届いた人はぜひこの機会に自分の「お口」の状態を確認してみませんか。



個別歯科健診

- 期 間** 令和9年2月28日(日)まで
- 対 象** ・鹿沼市国民健康保険に加入中で
今年度66歳、71歳になる人
・今年度81歳、86歳になる人
- 持ち物** 受診券、保険資格が確認できるもの
- 申 込** 実施医療機関へ直接予約
※4月に送付した受診券でご確認ください。
- 費 用** 無料

集団歯科健診

- 日 程** 9月17日(木)、10月29日(木)、11月12日(木)
- 対 象** ・今年度76歳になる人
・前年度集団歯科健診受診者で
今年度77歳になる人
- 持ち物** 事前に送付する問診票など
- 申 込** 保険年金課へ電話予約
- 費 用** 無料
※受診券は7月下旬に発送予定

受診券をなくした場合は再発行できます。保険年金課までお問い合わせください。

♥ 健診ではこのような項目を行います ♥

- ◆ 個別健診(国保と後期)と集団健診(後期)の共通項目
・歯の状態 ・噛み合わせの状態 ・舌機能 ・嚥下機能 ・口腔衛生状態 など
歯の状態だけでなく、飲み込みや噛む力などもチェックします
- ◇ 集団健診(後期)の追加項目
・舌・口唇機能 ・舌圧の測定
- ◇ 個別健診(国保)の追加項目
・反復唾液嚥下テストRSST(ごっくんテスト)

歯科健診受診者特典!

オーラルフレイル講習会 ～健口習慣がもたらす健康長寿の秘訣～

専門歯科医から「オーラルフレイル予防のコツ」をお伝えします。家族や友だちをお誘いあわせの上、ぜひお申し込みください。

- と き** 11月29日(日)午後1時30分～3時30分
- と ころ** 市民情報センター5階 マルチメディアホール
- 申 込** 11月19日(木)までに保険年金課へ電話予約

参加者からの声

初めて健診を受けましたが、自分の舌や唇の状態を確認できて良かったです。



自分の口の働きを知ることができました。

