

令和5年度

# 歯科健康診査のお知らせ

大阪府後期高齢者医療広域連合(以下「広域連合」という。)では、歯科健康診査(以下「歯科健診」という。)を実施しています。

歯科健診では、「歯」だけでなく「<sup>くち</sup>お口の機能」を含めて検査をしますので、義歯(入れ歯)を使用中の方も、1年に1回歯科健診を受けましょう。

## 受診のしかた

受診期間: 令和5年4月1日～令和6年3月31日

※受診は年度中1回のみ

無料!

1

### 歯科健診を実施している歯科医院を選ぶ

ご案内に同封している「歯科健康診査 実施登録歯科医院リスト」または「広域連合ホームページ」をご確認ください。

実施登録歯科医院

※お住まいの市区町村以外の大阪府内の  
実施登録歯科医院でも受診可能です。



F556-0011 大阪市浪速区難波中一丁目三十一番十  
掘坂歯科・歯ならび矯正歯科  
TEL (0)6-6631-1257 五

2

実施登録歯科医院に  
(電話などで)事前に申し込む



問い合わせしておくと安心!

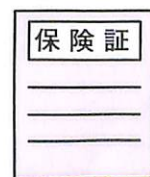
3

歯科健診を受けに行く

<当日の持ち物>

後期高齢者医療 被保険者証

(受診券はありません)



※歯科健診の詳細は次ページをご確認ください。

## 歯科健診受診時の注意について

- 1 被保険者の資格がなくなったときは、本歯科健診の対象外となります。
- 2 訪問による歯科健診は本歯科健診の対象外ですので、ご了承ください。
- 3 本歯科健診と同時に治療を受ける場合は、別途費用が発生する場合があります。内容は歯科医師にご相談ください。
- 4 歯科健診の結果は、実施した歯科医院より本人に直接説明または通知されます。

## 個人情報の取り扱いについて

- 1 歯科健診に関する個人情報については、個人情報の保護に関する法律に基づき適正に管理します。また、実施登録歯科医院は、同法を遵守し、受診者のプライバシー情報を守ることが義務付けられています。
- 2 高齢者の医療の確保に関する法律第125条の3に基づき、被保険者の健康増進のために、必要に応じて本歯科健診情報をお住まいの市区町村に提供します。また、本歯科健診の結果をもとに、広域連合やお住まいの市区町村から、健康情報の提供や保健事業のご案内をさせていただく場合があります。



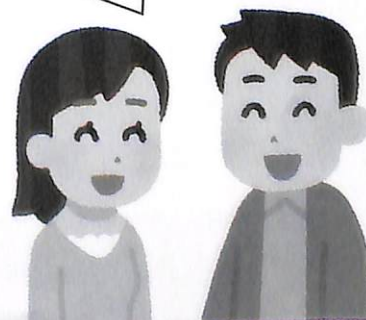
### くち お口の健診(歯科健診)でフレイルを予防!

フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間地点と言われており、適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期です。

「オーラルフレイル」とは、食べこぼし・わずかなむせ、噛めない食品が増加する、滑舌が低下するといった軽いお口の機能の低下のことです。お口の機能が低下すると、食事の質の低下から低栄養を引き起こし、体の機能の低下につながります。

また、口腔内の粘膜は免疫の機能を持っていますが、口の中が乾燥していたり、汚れていたりすると、その機能が妨げられることが分かっています。口腔乾燥を防ぎ、口腔衛生状態を良好に保つことは、免疫力アップにも重要です。

元気で自立して暮らすため  
『年に1回の歯科健診  
を受けましょう』



## 歯科健診項目 (お口の機能の検査)

### ●問診

歯とお口の状態、関連する全身状態・生活習慣に関する質問です。お口の機能に関する調査を含みます。

### ●歯の状態

現在の歯の状態、入れ歯やブリッジの状態等を確認し、歯科治療の必要性を判断します。

### ●歯周組織の状況

一部の歯ぐきの状態を確認し、全身状態と合わせて治療の必要性を判断します。

### ●咬合の状態(噛み合わせ)

噛み合わせの状態を前歯、左右奥歯に分けて確認します。

### ●口腔衛生状況

お口の清潔さを入れ歯や歯ぐき、舌等も含めて視診で確認します。口腔への関心度を併せて確認します。

### ●口腔乾燥

お口の乾き具合を視診で確認します。服薬状態等、全身状態との関わりも確認します。

### ●咀嚼能力(噛む力)

噛むために使う筋肉の状態を触診で確認します。歯の状態等も併せて判断します。

### ●舌・口唇機能

食べるために必要な舌やお口の周りの筋肉の動きを確認します。

### ●嚥下機能(飲み込み)

食べ物や唾液の飲み込みがスムーズにできるか確認します。

### ●顎関節(顎の動き)

顎関節の動きや痛み、異音、筋肉の緊張等を確認し、顎の動きに問題がないか判断します。

### ●口腔粘膜

お口の中の粘膜を確認し、歯科的処置の必要性を判断します。



# オーラルフレイル

## 《当てはまるものはありますか？》

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない  
少ししか食べられない
- 柔らかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い  
舌が回らない
- お口が乾く  
ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない  
あごの力が弱い

口に関する"ささいな衰え"が積み重なると…

オーラルフレイル  
フレイル  
病気

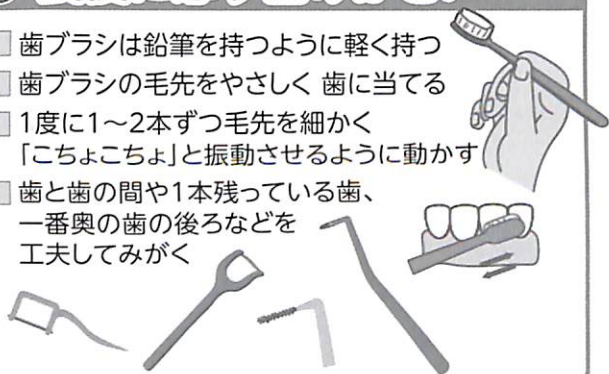
参考:「オーラルフレイルQ&A」著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

出典:「公益社団法人 日本歯科医師会 オーラルフレイルリーフレット」

## お口の健康度アップのポイント

### ① 食後に必ず歯みがき!

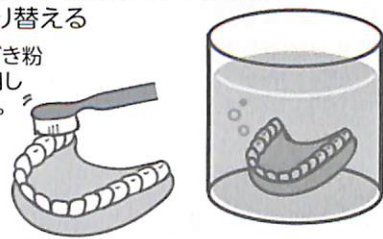
- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- 歯ブラシの毛先をやさしく 歯に当てる
- 1度に1～2本ずつ毛先を細かく「ちょちょ」と振動させるように動かす
- 歯と歯の間や1本残っている歯、一番奥の歯の後ろなどを工夫してみがく



### ② 義歯(入れ歯)は毎日洗浄!

- 義歯は必ずはずして洗う
- 歯だけでなくバネや吸着部分もしっかり洗う
- 寝るときははずし、水につけて保管する  
水は毎日取り替える

※義歯には歯みがき粉(研磨剤)は使用しないでください。



### ③ お口の体操を習慣に! ～パタカラ体操～



**1** **パ**の声は唇をしっかり閉じてから発音します。唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



**2** **タ**の声は舌を上あごにくっつけて発音します。舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。

**3** **カ**の声はのどの奥を閉じて発音します。食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないようにのどの奥を閉じるトレーニングです。



**4** **ラ**の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。



10回ずつ発音し、5回繰り返しやってみましょう。

出典:一般社団法人大阪府歯科医師会「口腔保健指導ガイドブック」

## 大阪府後期高齢者医療広域連合

〒540-0028 大阪市中央区常盤町1-3-8(中央大通FNビル8階)  
電話 06-4790-2031 FAX 06-4790-2030