

# 口からはじまるフレイル予防

	<b>噛む力</b> 強い <input checked="" type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	▶咬筋の触診は、噛む力が衰えている可能性をチェックしています。 ●強い：噛む力やそのための筋肉の状態は良好です。 ●弱い、ない：噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。
	<b>清舌(ハタカ)</b> (タ) (カ) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> (タ) <input type="radio"/> (カ)	▶ハタカテストは、清舌(舌や舌の動き)の良さをはかります。 ●6.0以上：清舌がよく、口周りや舌の筋肉をきちんと動かしているようです。 ●6.0未満：口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。日頃から意識して口や舌を動かしてみましょう。
	<b>お口の元気度</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> %	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	▶お口の元気度テストは、お口に關わる元気度をチェックしています。 ●58～60点：お口の状態は良好です。 ●12～57点：お口の状態があまりよくないようです。一度しっかりと調べてみましょう。

ここに注目！

全て青シールがついた方は、今後も健康な状態を維持するために、区の介護予防教室や地域活動へご参加ください！

## お口の教室のご案内－文京区口腔機能向上教室－

むせる・飲み込みにくい・食べこぼす等、お口の機能が衰えていませんか。お口の機能の維持・向上を目的に、講話や舌・顔面体操などを行います。

対象：65 歳以上で区内在住の方 定員：各回 20 人（年 6 回実施）

内容：お口の機能に関する講話、飲み込む力などの機能測定、舌の正しい清掃方法、口の機能向上のための舌・顔面体操

申込：保健サービスセンター03（5803）1805／保健サービスセンター本郷支所 03（3821）5106

赤シールが1つ以上ついた方や、下記の質問にチェックがついた方は、かかりつけ歯科医院へご相談ください！

- 口や口のまわりの痛みや不快感のために、薬を使うことがある。
- 口の中で、熱いものや冷たいものや甘いものがしみることもある。

または、下記へお気軽にご相談ください。

## 東京都文京区小石川歯科医師会・東京都文京区歯科医師会

### －文京区地域包括ケア歯科相談窓口－

かかりつけ歯科医を探している方、「食べる」「飲み込む」などの口腔ケアについて不安のある方、訪問歯科診療希望の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。歯科医師をはじめとする専門スタッフが、皆様からのご相談をお受けいたします。

☎090 (4544) 8020 月～金 11:00～16:00 (祝日、8/13～16,12/29～1/4を除く)

