

を利用できます



寝たきり予防に歯医者さん

健康のためには、まずお口から！



♡歯でしっかり噛めると…→おいしくバランスよい食事がとれて、栄養不足を防げます
さらに脳や全身の力が活性化し、転倒・認知症予防に！

♡お口の中がきれいだと…→歯周病やむし歯の予防となり、さらには全身疾患の予防に！

(糖尿病、脳疾患、心疾患など)

♡お口の機能が元気だと…→いつまでも表情豊かに、若々しくいられる！

要支援 1.2 の方は、オーラルフレイル（※裏面参照）の悪化を予防できる段階です。
歯科医院へ受診し、健康なお口と元気な体を取り戻しましょう♪

新たに要支援 1・2 に認定された方へ
無料で歯科健診が受けられます

事業について

内容

- 送付された受診券を使用し、指定された医療機関で 2 回の歯科健診が受けられます
 - ・健診内容：歯や歯ぐきの状態、咀嚼機能、清掃状態などの検査
 - ・保健指導内容：ブラッシング、お口の体操などの指導

対象者

- 令和 5 年以降に要介護申請し、新規に要支援 1・2 に認定された方
 - ※対象となった方には、認定決定通知日の翌月に個別で案内が届きます
 - ※1 回目の受診期限（案内からおおむね 3 か月後）を過ぎるとご利用できません

費用

- 無料
 - ※健診の結果、むし歯治療や歯石除去などを受けた場合の費用は対象外です

この事業は介護予防事業の一環として実施します

問い合わせ先：新発田市健康推進課 保健予防係 0254-28-9210

／むし歯や歯周病だけじゃない！／



オーラルフレイルの放置も危険です

オーラルフレイル
って何？

『オーラル=お口』『フレイル=虚弱』
オーラルフレイルとは、『お口に関するささいな衰え』のことを言います。
年齢があがるにつれて、お口の機能が衰えやすくなります。

当てはまるものはありますか？

～ひとつでも当てはまったら、オーラルフレイルの危険性があります～

滑舌が悪い
舌が回らない



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



むせる・食べこぼす



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



日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」より抜粋

放置すると
どうなる？

お口のささいな衰えも、軽視して放置していると全身の健康にも影響が出ます。
オーラルフレイルの人は、要介護になる確率や死亡率が上がるというデータ
もあります。

予防・回復する
ためにどうすれば
良い？

- ・定期的に歯科健診を受ける
- ・なるべく多く歯を残し、沢山噛む（歯が少なくても、入れ歯などを使う）
- ・毎日ケアをして、きれいなお口を保つ
- ・お口の体操やマッサージをして、口周りの筋肉を鍛える

歯科受診、つい後回しにいませんか？健康長寿のためにも、この機会にぜひ受診しましょう♪