

# は 歯 つ ら つ けん こう 健 口 事 業

で元気になろう！

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



寝たきり予防のために、**歯医者さん**へ行きましょう

- ♡ 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♪

## 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無料歯科健診が受けられます
  - ・ 健診内容：歯や歯ぐきの状態、清掃状態、噛む力の検査など
  - ・ 保健指導内容：ブラッシング方法、オーラルフレイル予防などの指導

### 対象者

- 要介護申請し、令和7年度以降に新規に要支援 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。  
受診期間（案内からおおむね3か月間）を過ぎるとご利用できません。  
※4月案内予定の方に関しては、ひと月遅れて5月中旬頃に案内が届きます。

### 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～

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



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



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、つい後回しにしていますか？健康長寿のためにも、1年に1回は健診を受けましょう♪