

# 中川歯科医院 かむかむ だより

2020年  
9月号   
No.18

9月になりました。今年の敬老の日は9月21日です。みなさんは、敬老の日の成り立ちをご存じですか？

敬老の日のルーツは意外に浅く、1947年(昭和22年)9月15日に「年配の人を尊敬し、豊かな知恵を借りてより良い村作りをしていこう」と、兵庫県多可郡野間谷村が敬老会を催した“としよりの日”が始まりとされています。その後、この運動が全国に広がりを見せ、1965年(昭和39年)に「敬老の日」と名称を改めて正式に国民の祝日として制定されました。

敬老の日は、いつもの感謝を伝える日です。今年は新型コロナウイルスの影響で、会いに行くのが心配という人も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、日頃の感謝の気持ちを込めてプレゼントを贈ってみてはいかがでしょうか？お口の健康は全身の健康に繋がります。電動歯ブラシやジェットウォッシャーなど、自分で購入するには少し思い切りのいる歯磨きアイテムのプレゼントはお勧めですよ！

中川歯科からのお知らせ



歯磨きをしましょう



## 中川歯科医院

電話 0296-55-1131

診療科目 一般歯科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、栄養療法、エステ

交通手段 下宿バス停 徒歩2分

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	休診	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00
午後	14:00 ~18:30	14:00 ~18:30	14:00 ~18:30	休診	14:00 ~18:30	14:00 ~18:30
休診日：日曜・祝日・木曜日						

## オーラルフレイルを予防して 健康寿命をのばそう！

皆さんは「オーラルフレイル」という言葉を耳にしたことがありますか？日本は、今や世界を代表する長寿国。2025年には75歳以上の後期高齢者が2,000万人を超える超高齢社会となります。

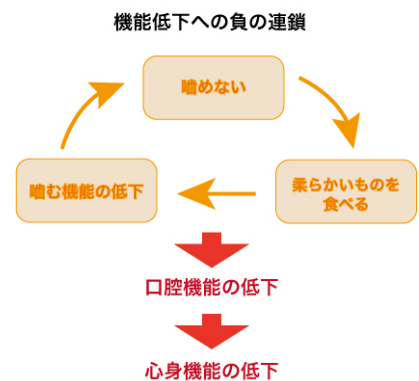
平均寿命は延びていますが、実は健康寿命は男性で約9年、女性で約13年も平均寿命より短くなっています。これは、死を前にして男性は平均9年間、女性も平均13年間も要介護状態にあるということです。

要介護状態は、筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりすること(オーラルフレイル)から始まります。そのため、健康な体を維持するため、オーラルフレイルの症状を見逃さないことが大切なのです。



### ★お口の小さな変化を見落とさないで！

「オーラルフレイル」は、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなど、身体の衰え(フレイル)の一つです。お口のささいなトラブルを「年のせい」と諦めて放っておくと、自覚がないままに悪循環に陥ってフレイルからサルコペニア(※加齢や疾患により、筋肉量が減少すること)、要介護状態、死亡にいたるリスクが高まるのです。下の表で、合計点数が9以上の方はオーラルフレイルの危険性があります。放置せずに早めに当院へご相談ください。



### オーラルフレイルのセルフチェック表

質問	いつも	ときどき	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	1	0
お茶や汁物でむせることがある	2	1	0
義歯がよくかめない	2	1	0
口の乾きが気になる	2	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	2	1	0
さきイカ・たくあん程度の食べ物を噛むことができる	0	1	2
1日に2回以上、歯を磨く	0	1	2
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1	2

合計点数が 0～7点 オーラルフレイルの危険性は低い  
8～10点 オーラルフレイルの危険性あり  
11点以上 オーラルフレイルの危険性が高い



## 中川歯科医院

