

# フレイル予防のポイント～②口腔編～

問い合わせ 健康長寿グループ  
(☎571075)

## お口の機能の衰えをチェックしましょう

お口の小さな衰えが積み重なると、かむ機能の低下→食欲低下→低栄養→全身の衰えにつながり、フレイルを進行させます。ささいなお口の変化を見逃さないように、早めの気づき、対処、予防をすることが大切です。

今号では、お口の健康を保つポイントを紹介します。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を使用している	2	0
口の渴きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出のひん度が少なくなった	1	0
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日に2回以上は歯をみがく	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

合計点数が、0～2点危険性が低い、3点危険性あり、4点以上危険性が高いとなります。

### ▼お口を清潔に保ちましょう

毎食後、丁寧に歯磨きをしましょう。歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、舌や入れ歯の清掃も行いましょう。



### ▼かむ力、飲み込む力をつけましょう

かみごたえのある食品を選び、しっかりかんで食べましょう。おしゃべりや早口言葉、口腔体操も効果的です。

### ▼定期的に歯科健診を受診しましょう

自分では気づきにくい口腔トラブルを早い段階で見つけることができます。義歯の方や通院中の方も受診できますので、ぜひご利用ください。



### ～歯科健診を実施しています～

**対象** 後期高齢者医療制度に加入している方

**内容** 現在歯、義歯、かみ合わせの状態、  
口腔衛生状況、歯周組織の状況

**自己負担額** 400円

**持ち物** 歯科健診票（桃色）

**受診方法** 受診を希望する市内歯科医院に申し込み  
※受診券と実施する歯科医院の一覧表は、対象となる方に4月下旬に送付しています。紛失した場合は再発行しますので、問い合わせください。



## 『(仮称)登別市情報発信拠点施設』の愛称が決定しました

市は、登別観光の玄関口である登別駅前に、複合的に機能を備える『(仮称)登別市情報発信拠点施設』の整備を進めています。

この施設は豊かな地域資源や文化等を広く情報発信することで、観光をはじめとした産業の振興を図るとともに、市民活動や市民と観光客の交流により地域の賑わい創出を図るものです。

この施設の愛称を公募し、候補作品3点について投票を受け付けたところ、320件の投票をいただき、最多の132票を得た『ヌプル』に愛称を決定しました。

### ～投票結果～

- 『ウヌカル』……90票
- 『ヌプル』…132票
- 『みなミナ』……98票



### ～愛称考案者～

登別市内在住 安藤 麻衣 さん

問い合わせ 商工労政グループ(☎852171)

## 令和3年度交通安全標語入賞作品

登別市老人クラブ連合会が、高齢者の交通安全への関心を高め、自己啓発を図るために応募・表彰した交通安全標語をお知らせします。

### 登別市長賞

飲酒運転やめなさい 事故で泣くのは 皆家族  
(驚楽会・竹中雅子さん)

交差点 せくな 急ぐな 事故招く  
(驚楽会・山口秀男さん)

スピードが 危険に変わる その一瞬  
(新寿会・中野恵美子さん)

事故現場 見ても聞いても 身が縮む  
(若生会・村上和美さん)

### 登別市交通安全協会会長賞

スマホ持ち 片手運転 事故まねく  
(新寿会・高橋静子さん)

自転車も 車と同じ 再確認  
(美生会・鈴木和子さん)

余裕持ち 安全運転 楽しい我が家  
(永楽会・稲葉仁三郎さん)

### 登別市老人クラブ連合会会長賞

反射板 つけて助かる 人・車  
(新寿会・佐野恵子さん)

出発前 シートベルトを 全席で！  
(新生虹の会・阿部忠雄さん)

問い合わせ 市民サービスグループ(☎852139)