歯と口の健康で笑顔の毎日を

～オーラルフレイルについて考えよう～

「オーラルフレイル」とは、お口の些細な衰えのことをいいます。お口のサインにいち早く気付いて改善すれば、フレイルにならず、健康に過ごすことができます。

町では、令和７年度より50歳以上の町民を対象に、オーラルフレイル健診を行っています。今回は、お口の健康の大切さについて、川西市歯科医師会の徳永先生にお話をうかがいました。

▶問合せ　保健センター（☎766－1000）

健康な生活は健康なお口から

一度失ってしまった歯や、口腔機能を元に戻すことはとても大変です。そのため、症状が出る前に早く予防しておくことが重要になってきます。口腔機能が低下してしまうと、飲み込む力が弱まり、肺炎などの病気になってしまうこともあります。近年では、高齢者だけでなくこどもにも口腔機能の低下が見られます。口腔機能が低下していると、歯並びや姿勢が悪くなるなど健全な成長を妨げてしまいます。

まずは気軽に健診へ

定期的な口腔健診を受けると、生涯の医療費を抑えられると言われています。つまり、お口が健康な状態だと体も元気でいることができます。町では歯科健診だけでなく、オーラルフレイル健診も行っています。ぜひご活用ください。

小さなお子様から高齢者まで、どの年代でも歯や口の健康は大切です。症状がなくても定期的に歯科で診てもらうことに加えて、日頃から人と接したり、カラオケをしたりと楽しく口を使い、健康で元気に過ごせるようにしていきましょう。

（一社）川西市歯科医師会
予防歯科理事
とくなが小児歯科
クリニック“レオ”
院長　徳永（とくなが）　有一郎（ゆういちろう）先生

あなたは大丈夫？　オーラルフレイル セルフチェックリスト

- □ むせる、食べこぼす
- □ 食欲がない、少ししか食べられない
- □ やわらかいものばかり食べる
- □ 自分の歯が少ない、噛む力が弱い
- □ 発音がはっきりしない、舌が回らない
- □ 口の中が乾く、口のニオイが気になる

１つでも当てはまることがあれば口腔機能の衰えのサインかも…
早めの対策・予防が大切です。

町のオーラルフレイル健診の流れ

1　問診票の記入

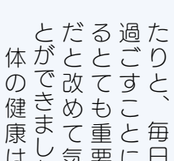
話す、食べる、飲み込む力に関係しているよ！

2　口腔機能測定

検査機器を用いて以下の３つについて調べます。

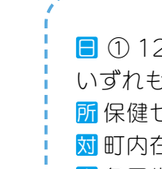
滑舌・舌口唇運動

「パ」「タ」「カ」の音をそれぞれ繰り返し発音し、１秒間に何回言えるかを測定します。



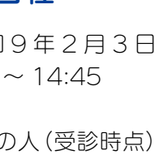
舌圧

専用の小さなバルーンを口にくわえ、舌を使って上あごに強く押し付け、舌の力を測定します。



口腔乾燥

舌の表面にセンサーを数秒間あて、口腔内の水分量を測定します。



3　歯科医師による口腔内診査

4　判定・結果説明・指導

受診者の声

今の自分の口の状態や必要なケアが分かり、行ってみて良かったです。健診を受け、オーラルフレイルに対する意識が変わりました！（つつじが丘在住・50代女性）

食事前が効果的♪

お家でできるオーラルフレイル対策

唾液腺マッサージは唾液の分泌を促し、食べる力や飲み込む力、話す力が衰えることを予防します。また、ドライマウスの改善、口臭対策、むし歯・歯周病予防の効果も期待できます。

耳下腺マッサージ

顎下腺マッサージ

舌下腺マッサージ

編集後記

今回の取材を通し、口の健康は好きなものをおいしく食べたり、楽しくお喋りしたりと、毎日明るく過ごすことにつながるとても重要なことだと改めて気付くことができました。

体の健康は口からということを意識し、日頃から気を付けていきたいです！

高取 祥子

上村 美穂

今後の健診日程

日 ①12月９日　②令和９年２月３日
いずれも水曜日、13:15～14:45
所 保健センター
対 町内在住の50歳以上の人（受診時点）
定 各回先着20人程度
申 問 電話で保健センター（☎766－1000、FAX 766－4414）