



歯科医師会だより

# 70才以上75才未満の 「無料歯科健診」のご案内

「健康寿命」という言葉を知っていますか。

「健康寿命」とは、介護を受けたり病気で寝たきりになつたりせず、自立して日常生活を送れる期間のことです。「平均寿命」と「健康寿命」の差は、健康上の何らかの問題で日常生活が制限されている期間となります。

近年、口腔機能の低下が、寝たきりや要介護の引き金の一つであることがわかってきました。歯周病やむし歯、歯が抜けた状態を長期間放置すると、食事からの栄養がとりにくくなります。また、筋力や体力の低下につながり、かむ力、飲み込む力も弱くなつて誤嚥性肺炎（食べ物が気管に入つて起こる肺炎）などを招きます。結果として、長期の入院などにより社会生活が

離れる期間が長くなると、そのまま介護が必要な状態になり認知症発症の引き金にもなります。

歯周病を起因とする心臓病や動脈硬化症などの悪化、誤嚥性肺炎を予防するため、歯・歯肉の状態や口腔清掃状態などをチェックする歯科健診が重要です。

生きる力を支えるのは「自分の歯」でかみ、おいしく食べることです。自分の歯・口でしっかりと楽しんで食事をしたり会話を楽しんだりすることが「元氣」をつくり、そして「健康」をつくり、そして「お口の健康」はみなさんに幸せに生きる力を与えてくれます。

粕屋歯科医師会では、お口の機能を維持・増進させることよって、この生きる力の根幹を支える生活の医療が歯

## ■問い合わせ先

一般社団法人  
粕屋歯科医師会

TEL 712-11764  
FAX 741-9977

科医療であると考えています。それを実践する一つの手段として「後期高齢期を迎える前の70才以上75才未満の住民の人を対象とする無料歯科健診」を実施しています。対象者には、6月中旬に町から受診券を発送しています。（年齢は令和6年3月31日時点）みなさんがこの歯科健診を受けることで、自身の「お口の健康」を長く維持していただくための一助となれば幸いです。



## ● 口腔ケア教室受講生募集 ●

お口の健康を意識したことがありますか。美味しく食べて元気に過ごしていくため、言語聴覚士の指導のもと、口腔機能について、学びましょう。

- 【日時】** 8月～10月の第2・4火曜日  
(全6回)  
午前10時～11時30分
- 【場所】** 町福祉センター 3階会議室
- 【対象】** 町内在住で要介護認定を持たない65歳以上の人
- 【参加費】** 無料
- 【テーマ】** お口の健康ライフ!
- 【講師】** 加野病院リハビリセンター  
言語聴覚士 杉谷多起子さん
- 【内容】** 飲み込みや発声など口腔機能の講話や簡単な口腔検査、口腔体操など



- 【定員】** 10人  
※定員を超えた場合は初めて受講する人を優先
- 【必要なもの】** タオル、水分補給できるもの、筆記用具、新宮さぼ一た一ず手帳（持っている人のみ）  
※マスク着用で参加してください。
- 【申込方法】** 窓口または電話
- 【申込期間】** 7月3日(月)～7日(金)
- 【申込先】** 町地域包括支援センター  
(町福祉センター内)  
☎963-0663 (直)