

／ 認知症予防 ／

／ 転倒予防 ／

／ 疾病予防 ／

# 歯と口のケアで 健康寿命を延ばそう

要支援認定を受けている方を対象に **無料** で歯科検診を行います。

検診の方法は次の2つから選べます。  
担当のケアマネジャーを通じて市へ申込みください。

- 1 歯科医院への**通院**による個別検診
- 2 歯科医師の**訪問**による個別検診

※ケアマネジャーがいない場合は、直接歯科医院へ申し込むこともできます。



## 口腔機能の衰えが全身の衰えに影響

かむ力や飲み込む力などの口腔機能の低下により、必要な栄養が不足すると、心や身体の機能が低下し、さらに栄養状態が悪化します。

そして、衰弱から介護が必要な状態になってしまうことがあります。

また、かむ力は、栄養摂取だけでなく、筋力や骨密度とも関係があり全身の衰えに影響を及ぼします。

### 食欲等の低下

- 運動量の低下、病気等から食が細くなる。
- かむ力、飲み込む力が弱まり硬いものを食べなくなる。

### 運動量の低下

- 閉じこもりや意欲低下
- 寝たきり状態

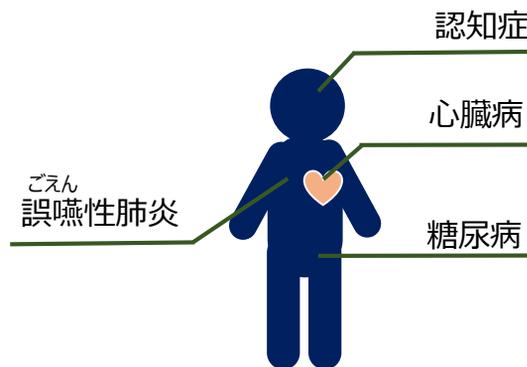
### 低栄養

- 外出がおっくうになる。
- 食事や入浴、排せつなどに介助が必要になる。
- 転倒、骨折しやすくなる。

## 口腔機能の維持が全身の健康を守る

歯周病の原因となる歯周病菌やかむ力の低下により様々な疾病にかかるリスクが高まります。定期的な歯科受診と日頃から正しい口腔ケアを行うことにより要介護の原因にもなる疾病の予防につながります。

【口腔機能と関係する疾病の例】



### 【認知症】

かむ力が低下すると、認知症の発症リスクが1.5倍高まるという研究データがあります。また、歯周病菌がアルツハイマー病の発症、悪化に影響するとの研究データもあります。

### 【心臓病】

歯周病菌が血管の内側に棲みつくと、血栓が起きやすくなり、血液がスムーズに流れなくなることで心臓病を発症します。

### 【ごえん 誤嚥性肺炎】

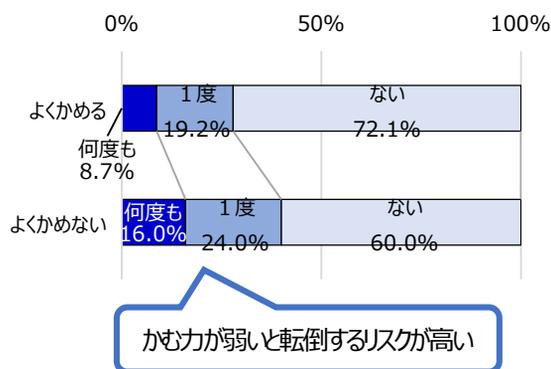
飲み込む力などの低下から、口の中の細菌やウイルスが唾液や食べ物と一緒に誤って気道に入ってしまう肺炎を起こします。

### 【糖尿病】

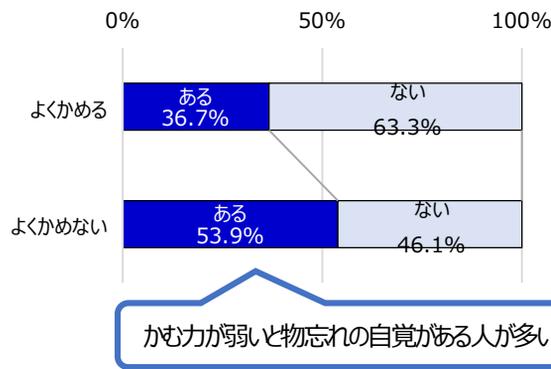
歯周病は、糖尿病の合併症の一つですが、歯周病菌が血糖値に悪影響を及ぼし、さらに糖尿病が悪化してしまうという相互関係があります。

## 【令和2年度高齢者実態調査(※)結果から見たかむ力と全身状態の関係】

○過去1年間の転倒経験とかむ力の関係



○もの忘れの自覚とかむ力の関係



※ 要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象としたアンケート調査

## 【無料歯科検診に関する問合せ】

三条市福祉保健部健康づくり課  
三条市歯科医師会在宅歯科医療連携室

☎ 0256-34-5443  
☎ 0256-46-0815