



オーラルフレイルを予防して 健康寿命をのばしましょう！



オーラルフレイルとは、噛む、飲み込む、話すなどのお口の機能が衰えることを言います。むし歯や歯周病により歯を失うと、認知症を発症しやすくなるなど、さまざまな問題が引き起こされます。

健康は、まずお口から！初期段階では自覚症状が少ないので、定期的に歯科健診を受けましょう。

セルフケアをはじめましょう

<口腔清掃>

- 歯みがき：毎食後、みがき残しのないように、丁寧にみがきましょう
歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ、デンタルフロスなども利用しましょう
- 義歯の清掃：義歯（入れ歯）は、必ず外して清掃し、汚れを流水で洗いましょう

<口腔体操>

口腔体操を行うことで、食べ物を飲み込みやすくする、唾液を出やすくする、むせを予防することなどにつながります。

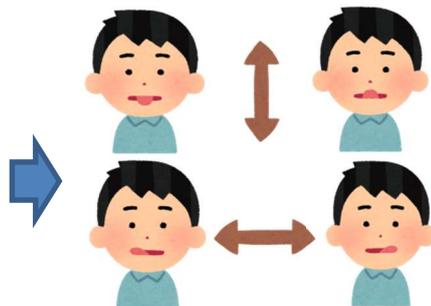
気になる症状がなくても、機能の維持に効果的です。



口を閉じたり、頬を膨らませたりする



舌を前に出す



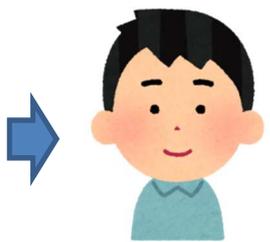
出した舌を上下左右に動かす



舌をゆっくりと回す



大きく口を開け
10秒キープ



しっかり口を閉じて
10秒キープ



「パ」「タ」「カ」「ラ」とはっきりと発音する

パ
タ
カ
ラ

<歯科健診や口腔機能についてのお問い合わせ>

江別市保健センター ☎011-385-5252

後期高齢者の歯科健診のお知らせ

自連協連絡済
No.3 - 27

今年度から後期高齢者医療制度にご加入の方を対象に、歯と口からはじまる健康づくりのための、歯科健診を始めました。

シニアライフを楽しむためにも、ぜひご活用ください！

歯科健診

・・・入れ歯や、歯がない方も対象です。



対 象	江別市にお住まいで後期高齢者医療制度にご加入の方
内 容	診察にて歯および歯ぐきの状態、義歯（入れ歯）の状態、かみ合わせ、 口腔の状態（舌苔 ^{ぜつたい} 、ドライマウスの有無など）の確認、 嚥下機能 ^{えんげ} （飲み込む力の状態）の評価を実施します。
自己負担	500円 *約6,800円の健診がお得に受けられます。
期 間	年に一度、受診できます。
受診方法	① 保健センター国保健診担当（☎011-385-4620）へ 電話して、受診券の発行を依頼する。 ↓ ② 受診券が届いたら、歯科医院へ予約の電話をする。 ↓ ③ 受診日が決まったら、 <u>受診券と保険証</u> を持って受診する。 * 歯科医院は中面の一覧表をご確認ください。
注 意	<u>健診の結果、治療や精密検査を受けられる場合は、別途治療費が かかり、保険診療となりますのでご注意ください。</u>



後期高齢者歯科健診実施歯科医院一覧

※申し込みは市から受診券を受け取った後に、各歯科医院へ直接お電話ください。

	歯科医院名	電話番号	住所
江別地区	鍋島歯科医院	382-2760	緑町東2丁目3番地
	あかしあ歯科クリニック	375-1189	若草町9番地の16
	さかもと歯科クリニック	802-5400	牧場町19番地の31
	いずみ野歯科クリニック	382-8000	いずみ野22番地の7
	とくだ歯科医院	381-5432	元江別本町1番地の3 ホクレンショップ元江別店内
	ファースト歯科	385-8811	元江別本町22番地の5
	すすき歯科クリニック	381-6480	見晴台33番地の4
	よねざわ歯科クリニック	382-8500	萌えぎ野中央2番地の1
	山本歯科クリニック	391-2217	上江別西町53番地の23
	きしもと歯科	385-5534	上江別424番地の11
	ひろはしハートフル歯科	376-0330	上江別442番地の16 マックスバリュ上江別店内
	上江別歯科・矯正歯科	391-7890	ゆめみ野東町3番地の1
	野の花歯科医院	384-7088	向ヶ丘14番地の15
野幌地区	医療法人社団中央歯科医院	382-5859	中央町1番地の17
	インプラントきのした歯科医院	389-3181	野幌屯田町3番地の5
	医療法人友愛会友愛記念病院	383-4124	新栄台46番地の1
	新栄台歯科クリニック	384-1822	新栄台67番地の21
	野幌ふじい歯科医院	382-0876	野幌町19番地の3
	石川歯科医院	383-8844	野幌町30番地の20
	阿部歯科医院	384-3757	野幌町48番地の2 梶野ビル1F

	歯科医院名	電話番号	住所
野幌地区	アップル歯科	385-8822	野幌町50番地の37
	ほりい歯科医院	382-3446	野幌町57番地の1
	松本歯科医院	382-3035	野幌住吉町1番地の9
	大山歯科矯正歯科クリニック	385-4618	野幌住吉町5番地の6
	ひの歯科クリニック	382-8241	東野幌町5番地の20
	医療法人社団かとうファミリー歯科	385-6255	東野幌本町7番地の5 セリオのっぽろ2F
	さいとう歯科・小児歯科クリニック	382-6480	野幌東町29番地の12
	東野幌歯科・矯正歯科クリニック	383-3838	あさひが丘7番地の13
	すみえ歯科医院	384-4182	野幌若葉町45番地の13
大麻地区	ふゆの歯科クリニック	388-3777	文京台5番地の4
	キリン歯科	387-1290	文京台東町11番地の31 パワービル大麻駅前2F
	佐久間歯科医院	387-4618	大麻ひかり町34番地の2
	中村歯科医院	386-3331	大麻扇町3番地の5
	垣野歯科医院	388-4188	大麻桜木町33番地の5
	そのまち歯科	387-8811	大麻園町11番地の30
	まきうら歯科	386-8123	大麻東町27番地の5
	大麻歯科クリニック	386-0123	大麻中町26番地の18
	つちだ歯科	387-1113	大麻中町26番地の22 大麻ステーションビル2F
	きたまち歯科医院	386-1108	大麻北町518番地の76
	かきはら歯科クリニック	387-2777	大麻北町519番地の1 ホクレンショップ大麻北町店2F
	北町クリニック歯科	387-5515	大麻北町607番地の2
	大麻ファミリー歯科	386-8800	大麻栄町9番地の13
	えべつの杜こども歯科	388-3311	大麻南樹町1丁目1番地の3
	三番通り歯科	387-6480	大麻晴美町2番地の3