

意外と知らない歯科知識

いただきます 人生100年歯と共に

# 「健口フェスタ十徳治昭童画展」

毎年11月8日は11(いいい)8(歯)の語呂を合わせ、1993年に日本歯科医師会によって「いい歯の日」として制定されました。長寿の国日本で健康で日常生活を送るために全身のフレイル低下の入り口である口腔機能低下(オーラルフレイル)の予防について、お話を聞きました。

## 11月8日は「いい歯の日」

普段定期的に受ける機会が少ない歯科健診を、幅広い年代に歯の大切さを知ってもらおうという主旨のもとに、日本

歯科医師会が提唱して誕生したのがいい歯の日です。全国で啓蒙活動や歯科健診などを行うイベントが実施され、虫歯や歯周病の予防だけでなく口腔内の健康について相談できる機会になっています。

## オーラルフレイルは40代から舌圧検査で早期発見

お口の機能低下は、異常を引きおこし、全身のフレイル(虚弱)へと進行します。お口のフレイルを予防すると栄養状態が改善され、健康寿命延伸に大きく寄与することもお分かっています。オーラルフレイルを疑う状態は、①口が汚れている、②口が乾く、③口臭が気になる、④薬が飲みづらくなる、⑤残っている歯が少ない、⑥滑舌が悪い、⑦むせや食べこぼしがある、⑧食事が柔らかいもの中心がある、⑨食欲がない、⑩

少ししか食べられない等

です。今回は口腔機能検査の一つ、舌圧測定検査で、舌でものを飲み込む筋力を測定し、誤嚥・嚥下へのリスクを調べます。

## オーラルフレイル予防食の試食・展示会開催

いつまでも健康に過ごすために、口から食べ物(栄養)を摂取することはとても大切です。また、食べ物を見た時に、「美味しそう」「食べた」と感じることも健康である証です。今回のフェスタでは、見た目も良く、味も美味しい介護食、ビタミン・ミネラルを強化した栄養機能食品、旬の情景を描いた愛らしい和菓子など幅広い商品が登場します。試食もできますので楽しんでいただけます。

## 噛む力と嚥下力を鍛えてオーラルフレイルのリスクを減らす

11月12日(土)に、健口フェスタを開催します。

当日は、①オーラルフレイル予防食の展示・試食会、②舌圧測定による嚥

下力の検査、③歯の悩み

相談(セカンドオピニオン)や歯の健診を行います。予約が必要で30名様にデンタルグッズのプレゼントがあります。日頃聞かざらないと思われることを専任の歯科医師が相談に応じます。全身のフレイルは口腔機能の低下から始まります。一生楽しく食事ができるよ

う、「いい歯の日」に歯と全身の健康と感染症へのリスクを知る機会にされてはいかがでしょうか。一階ギャラリーでは童画展も開催しておりますのでお子様とご参加も歓迎します。

先着予約30名様に /  
デンタルグッズ・  
和菓子・ソフト食  
等をプレゼント!



舌圧測定器は、飲み込み力を測定します。

## 健口フェスタ & 徳治昭童画展

- 日時: 11/12(土)10時~14時 (要予約)
- 場所: 茨木市駅前4-3-26 あさくらメディカルビル (医)朝倉クリニック歯科 1・2階イベントホール

- ソフト食展示・試食会 ソフト食・和菓子を提供
- 舌圧測定 のみこむ力を測ります
- お口のお悩み相談会 専任の歯科医師がご相談に応じます  
予約時間は ①10:00~ ②11:00~ ③12:00~ ④13:00~

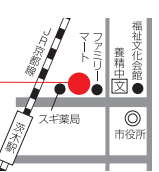
- 予約 ☎072-625-2001 ●専用問い合わせ ☎080-1510-5546
- ✉ com21adc@gold.ocn.ne.jp [HPより予約できます]

## 「徳治昭童画展」(入場無料)

日時: 11/12(金)~17(水)  
AM11時~PM18時まで  
徳治昭(とくはるあき)  
イラストレーター・童画家・宝くじイラスト  
やキャラクターデザインなどで活躍。



スギ薬局の隣です。イラストレーター・童画家・宝くじイラストやキャラクターデザインなどで活躍。をご利用下さい。



## 【歯科セカンドオピニオン外来】

歯周病、口臭、歯並び、入れ歯、インプラント、歯科ドックなどはお気軽にお電話ください。  
☎ 0120-468-321 ☎ 072-625-2001  
歯の悩み相談は南春日丘本院で院長が行っています。  
朝倉歯科医院/本院  
茨木市南春日丘1-1-19 アサクラデンタルビル  
http://asakura-dental.com  
本院では、通常の診療時間内で予約していただけます。

## この先生に聞きました!



朝倉歯科医院  
春日丘本院 訪問歯科  
主任 佐藤衛生士  
クアマネージャー  
石原 喜佳



朝倉歯科医院  
春日丘本院  
副院長 歯科医師  
佐藤 典子



朝倉歯科医院  
春日丘本院  
院長 歯科医師  
朝倉 勉