

お口の健康

どちらを選ぶ？



20歳代から始まっている...

口腔機能健診

65歳以上の方を対象に、「かむ・飲み込むなど」お口の機能評価を含めた歯科健診を市内協力医療機関で実施しています。

問い合わせ先：各区保健福祉センター健康課

中央区 ☎221-2582 花見川区 ☎275-6296 稲毛区 ☎284-6494

若葉区 ☎233-8714 緑 区 ☎292-2630 美浜区 ☎270-2221

歯周病検診

30・40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象に市内協力医療機関で実施しています。

費用：500円、70歳無料

問い合わせ先：健康支援課 ☎238-9930

お口の老化、始まってる!?! チェックしてみよう!

オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

残存歯数減少

自身の歯は、何本ありますか?

(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。

インプラントは、自分の歯として数えません。)

☐ 0~19本 ☐ 20本以上

咀嚼困難感

半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか?

☐ はい ☐ いいえ

嚥下困難感

お茶や汁物等でむせることがありますか?

☐ はい ☐ いいえ

口腔乾燥感

口の渇きが気になりますか?

☐ はい ☐ いいえ

滑舌低下 (舌口唇運動機能の低下)

普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか? ☐ はい ☐ いいえ

5つの項目のうち、2つ以上に該当する場合は
「オーラルフレイル」です!

さあ、噛んで
トレーニングを
始めよう!

噛むチカラを、みんなのチカラに。
噛むこと研究室



お口の恋人

LOTTE

千葉市・千葉市歯科医師会・株式会社ロッテは「千葉市民の歯と口の健康づくりの推進に関する連携協定」を締結し千葉市民の健康増進に取り組んでいます

