

# 続けてますか？お口のケア



新型コロナウイルス感染症が流行する中、外出自粛や医療機関への受診の手控えによる健康への悪影響が心配されています。運動や食事などの生活習慣を保つとともに、定期的な歯科受診と口腔ケアで、健康で感染症に強い身体を保ちましょう。



患者さんとともに国民医療の充実を目指す、医師・歯科医師の団体です

## 香川県保険医協会

〒760-0057 高松市旅籠町14-8ポヌール旅籠1F

TEL 087-802-1335 fax 087-802-1336 <https://www.kagawahik.com/>

# 「フレイル」に気をつけて！

## 外出自粛などで自宅や自室等にこもりがちになっていませんか？

日本老年医学会は、外出を控えすぎで動かないこと（「生活不活発」）による健康への影響が危惧されると注意喚起しました。

「生活不活発」は「**フレイル(虚弱)**」と言われる状態を進めます。「フレイル」は身体の回復力や抵抗力を低下させ、様々な病気や、介護が必要な状態になってしまう原因になります。



身体の「フレイル」の入り口は、**お口の機能低下(オーラルフレイル)**とされています。

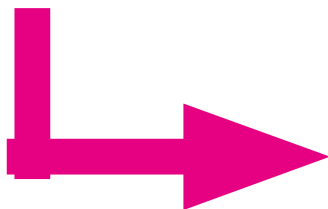
「フレイル」予防には、「オーラルフレイル」予防が重要です。

## オーラルフレイルのチェックをしよう！

「はい」か「いいえ」で回答し合計点数を計算してください

あなたは大丈夫？

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
入れ歯を使用している	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいのかたさのものが噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1



### 合計点数が

0～2点：オーラルフレイルの危険性は低い

3点：オーラルフレイルの危険性あり

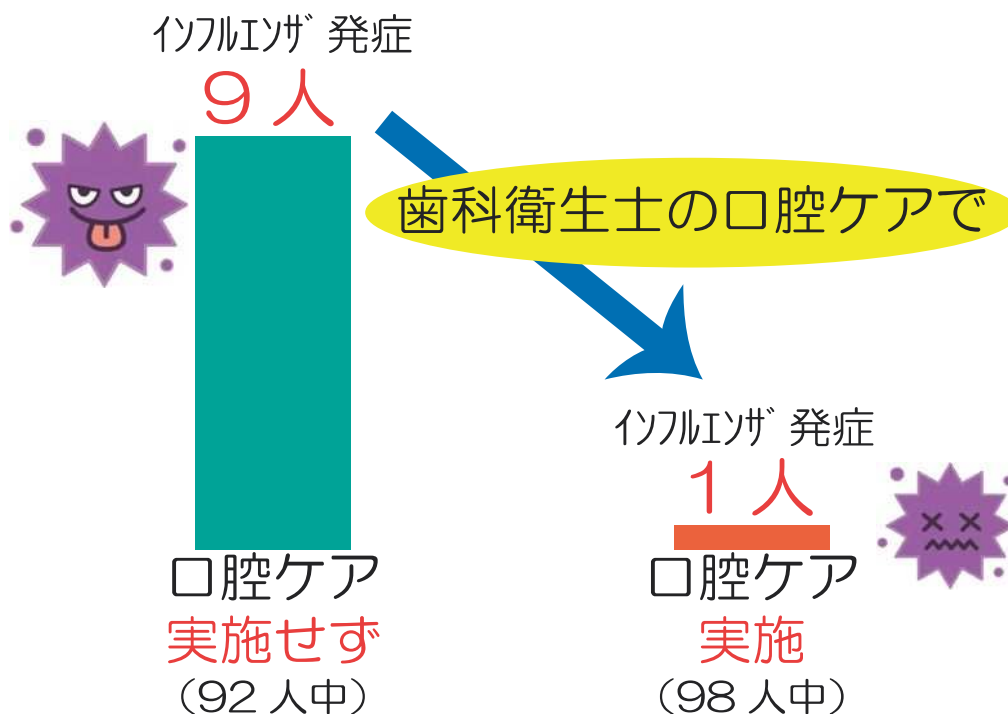
**4点以上：オーラルフレイルの危険性が高い**

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢 より一部改変

生活の中で適度な運動を心がけるとともに、  
お口の機能を維持するため、  
定期的に歯科を受診しましょう。

# お口のケアで感染症を防ごう！

介護施設で歯科衛生士によるお口のケアを週1回実施したら、インフルエンザにかかる人が1/10に減ったという報告があります。



「健康な心と身体は口腔から－高齢者呼吸器感染予防の口腔ケア－」  
阿部修、石原和幸、奥田克爾、米山武義（『日本歯科医学会誌』2006年3月）より保団連作成

新型コロナウイルス対策での有効性の研究はまだありませんが、インフルエンザと同じように感染や重症化を予防できるのではないかとされています。

歯科医師や歯科衛生士による口腔ケアだけでなく、毎日のお手入れも大事です。毎食後の歯磨きなども忘れずに！！



感染症の流行下だからこそ、  
専門的な口腔ケアで清潔なお口を保ちましょう。

患者さんへ

## 必要な歯科治療をやめないでください

歯科治療は新型コロナウイルスへの感染リスクが高いという報道などで、歯科治療を控える患者さんが増えています。

このような報道などは多くの場合、歯科医院が行う感染防止対策を考慮していません。歯科治療では患者さんの唾液や血液に触れることは避けられません。そのため、新型コロナウイルスに限らず、感染防止対策は歯科治療にあたって必須事項です。歯科医院では日常的に感染防止対策を行い、安全性を確保して治療にあたっています。

患者さんの不安な思いは当然ですが、それで受診をやめてしまう前に、不安も含めて歯科医師に相談してください。患者さんの不安にも配慮して、治療の計画をご提案します。

歯やお口の病気は、早く治療し、定期的なケアで重症化を予防することが第一に大切です。受診が遅れて重症化してしまい、もし自分の歯を失うことになれば、その後の健康や生活に大きな影響を及ぼすこととなります。

お口の健康は全身の健康の基本です。コロナにおびえて大切な歯を失くしてしまう。そんなことがないよう、必要な治療やケアは継続してください。



医療機関名

