

令和  
8年度

6月4日～6月10日は

# 歯と口の健康週間

歯みがきは 体を守る 最前線

(令和8年度 健康週間標語)

歯と口の健康が全身の健康につながります

成人で、歯を失う最大の原因は「歯周病」です。

いつまでもおいしく食事を楽しむためには、歯と口の健康を保つことが大切です。よく噛んでしっかり栄養をとり、体の免疫力を高めていきましょう！

## おくちの健康チェック(歯周病編)

1 朝起きた時、  
口の中がネバネバしませんか？



2 歯並びが悪くなったと  
思いませんか？



3 歯肉のはれがありませんか？



4 歯が動きませんか？



5 歯ぐきの色が  
悪くなったと思いませんか？



6 口臭がしませんか？



7 歯石がついていませんか？



8 歯みがきをすると  
出血しませんか？



9 歯と歯の間に物がつまりやすく  
ありませんか？



①から⑨の中で思いあたることがあったら、早めに歯科医院を受診しましょう。

かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう

呉市保健所西保健センター  
東保健センター

0823-25-3542  
0823-71-9176

それ

# オーラルフレイル

ではありませんか？



オーラルフレイルとは…

“口の機能の健全な状態”と“口の機能低下”との間にある状態です

まずは セルフチェック

自身の歯が19本以下である



口の渇きが気になる



お茶や汁物等でむせることがある



半年前と比べて固いものが食べにくくなった



普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある



参考文献：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント（老年歯科医学 2024）

気づいた  
今が  
チャンス！

2つ以上あてはまると要注意

オーラルフレイルは改善可能な状態です

かかりつけ歯科医や歯科衛生士にご相談ください

呉市

