



## 後期高齢者医療歯科健康診査(口のフレイル健診)を受けましょう

後期高齢者医療制度に加入している人を対象に、歯・歯肉の状態や咀嚼・嚥下等をチェックする「歯科健康診査(口のフレイル健診)」を実施します。

「固いものが食べにくくなった」「飲み物でむせることがある」などの状態を放置すると、フレイル\*や誤嚥からの肺炎など、危険な状態になることがあります。病気を予防し、元気で過ごすために年に一度は歯科健診を受けましょう。

※フレイルとは・・・健康な状態と介護が必要な状態の間のこと、身体的・精神的に虚弱な状態を指します。

### 【健診の流れ】

- ①後期高齢者医療広域連合または福祉課窓口へ申し込みましょう。
- ②後期高齢者医療広域連合より受診券・問診票・受診できる歯科医院一覧等を送付します。
- ③送られた一覧から希望する歯科医院に申し込みをして、「後期高齢者医療被保険者証」と「受診券」を持参して健診を受けましょう。
- ④健診の結果を受け取り、詳しい検査や治療が必要であれば医療機関を受診し、生活習慣を振り返り、改善できることは実践しましょう。

### 【健診内容】

・問診 ・噛む力飲み込みの力の確認 ・舌の動きの確認 ・歯や歯肉の状態の確認

### 【受診費用】 無料

※ただし、健診後に治療行為が行われる場合は有料となりますので、十分な説明を受け、承諾の上で治療を受けてください。

【受診期間】 令和4年6月1日(水)～令和5年1月31日(火)

※健診は年度内に1回のみ

【問合せ先】 鳥取県後期高齢者医療広域連合(東伯郡湯梨浜町龍島500番地)

☎0858-32-1095

### 毎年6月は『食育月間』

### 毎月19日は『食育の日』

食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基本となります。

皆さん、朝ごはんは毎日食べていますか？食事の際に「いただきます、ごちそうさま」のあいさつはしていますか？子どもだけでなく、大人も一緒に日々の食事を見直し、食べ物への感謝の心を大切にしながら、1日3回の食事を楽しく食べましょう。

### 6月4日は『虫歯予防デー』

### 6月4日～10日は

### 『歯と口の衛生週間』

よく噛んで食べることで食べ物がおいしくなったり、消化吸収を助けたり、健康に役立つ効果がたくさんあります。

家族みんなでよく噛んで食べましょう。



問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4101