

保健福祉センターだより

2023. 6. 15 No.96



金ヶ崎歯科診療所から

～ オーラルフレイルについて ～

文責:金ヶ崎歯科診療所 歯科長 高橋 通訓

最近よく耳にするフレイルという言葉は、年齢に伴って心身の機能が低下した状態をいいます。したがってオーラルフレイルとは、口に関連した機能が低下しさまざまな症状が現れてくる状態を指します。そうなる前に早めに対処することが肝心です。

オーラルフレイル予防は全身の問題もあり多岐に渡るので、気をつけることをいくつか述べたいと思います。

① ブラッシングが適切に行われず口腔衛生状態が悪い。

これは一丁目一番地、最も大切な事です。自分はしっかり歯磨きしていると答える人でも、実際にしっかり歯垢除去できている人は少ないのが実情です。一度歯科を受診してチェックしてもらいましょう。

② 虫歯や歯周病、奥歯の欠損などがありよく噛めていない。義歯が合っていない。

痛くないから大丈夫！それは間違いです。虫歯や歯周病は症状が出てからでは遅く、定期的な受診をお勧めします。また奥歯で噛めず前歯で噛んでいる人は、やがて前歯もダメになります。必ず奥歯で噛めるように治療しましょう。

③ 食習慣が偏っている。朝食べない、同じものばかり食べる、よく噛まない、好き嫌が多い。

食は健康の基本です。なんでもよく噛んで食べることを心がけてください。

話すことも大切です。この他にも、口の中が乾きやすい、むせやすくなった、滑舌が悪くなったなどもフレイルの兆候かもしれません。



*** 成人歯科検診、75歳歯科検診は是非受診してください ***

受診の際のマスク着用等について【お願い】

診療所での受診や受診患者様への付き添いの場合、引き続きマスクの着用をお願いいたします。

- ・周囲の方に感染を広げないためにマスクを着用しましょう。
- ・ご自身を感染から守るためにマスク着用が効果的です。

また、発熱のある方の受診については、あらかじめお電話等でご相談くださいますようお願いいたします。



金ヶ崎診療所の診療体制について

午後の一般外来の診療は当面の間、新型コロナウイルスワクチン接種対応のため、予約の方のみとしています。ご理解いただきますようお願いいたします。

なお、金ヶ崎歯科診療所については、従来どおり予約制となっております。

ご不明な点は次の問合せ先にご確認願います。

問 金ヶ崎診療所 ☎ 4 4 - 2 1 2 1
歯科診療所 ☎ 4 4 - 2 8 4 2

～発熱外来について～

発熱や風邪症状のある方は午後の診療となっております。予約制のため、受診日の午前中までに電話連絡をお願いします。



問 金ヶ崎診療所 ☎ 4 4 - 2 1 2 1

要介護認定を受けている人・ご家族へ

介護保険負担割合証

介護保険負担限度額認定証

有効期限は令和5年7月31日までです。

(1) 介護保険負担割合証

介護保険サービス等を利用する際の負担割合（1割～3割）が記載されています。

■更新方法 自動更新、手続きは不要です。7月下旬に次年度分を発送します。

(2) 介護保険負担限度額認定証

要介護認定を受け、施設サービスを利用している人で、一定の所得の人は、自己負担の上限（限度額）が設けられており、超えた分は介護保険から給付されます。

※給付を受けるには町への申請が必要です。

■更新・新規申請方法

① 更新申請（令和5年6月15日時点で介護保険負担限度額認定証がある人）

7月上旬に更新のお知らせ及び申請書等を送付しますので、必要書類を確認の上、指定期日までに、保健福祉センター介護保険係へ提出してください。

② 新規申請（これから申請しようとしている人）

保健福祉センター介護保険係にお問い合わせください。 問 介護保険係 ☎ 4 4 - 4 5 6 0

更新後の介護保険負担割合証・介護保険負担限度額認定証が届いたら…

必ずサービス提供事業所へ提示してください。