

# 健康一丁目一番地

けんこう・いっちょうめ・いちばんち

## オーラルフレイル予防等につき是非知っておきましょう

歯は健康の源(ミナモト)といわれます。特に高齢者にとっては、歯をいたわること、常時意識して自分の歯を大切にすることが重要です。

かしわ元気塾※は今年7月13日に「歯の健康が全身の健康を左右する」と題し、飯塚 毅歯科医師（とよふた歯科：右画像）のご協力で、健康講座をオンラインで開催、その結果を今般動画で公開しました。



動画の上映はおよそ1時間弱ですので、お時間があるかたはインターネットで是非ご視聴ください。動画サイトはこちらのURLから、または下記 QR コードでアクセスしてご覧ください（視聴後はアンケートにも何卒お応えください）。

飯塚講師の説明資料（45枚のスライド：サイズは3.9MB）は、上記サイト上でPDF版のダウンロードが可能です。この中では「オーラルフレイル」と称します、幾つかの日常生活での状態に当てはまる方が、今後「要介護」や「死亡」のリスクが高まるとの研究結果も明らかにされていますので、是非注意を！（ご要望あれば白黒紙面印刷版を無料でご提供しますので、任意のメモ紙に「かしわ元気塾の飯塚講師資料を希望」と書いて、あなたの連絡先電話番号を添え、当会事務室前連絡箱に投函願います。約一週間後には当会事務室前に置き配します）



<https://www.city.kashiwa.lg.jp/chikiiryu/genkijuku/0713.html>

## オーラルフレイル

### 当てはまるものはありますか？

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない  
少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり  
食べる



■ 滑舌が悪い  
舌が回らない



■ お口が乾く  
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない  
あごの力が弱い



左画像出典：日本歯科医師会

2025年10月19日(日)  
健康かむかむフェスタ 開催予定  
時間は午前10時から午後4時まで  
会場は  
ららぽーと柏の葉2階クリスタルコート

※かしわ元気塾：市民から公募された元気塾実行委員会と、市医師会、柏市の三者が共催する市民の皆さんを元気にする講座（かしわ元気塾サイトから引用）