

# お口の健康はからだの健康につながります！

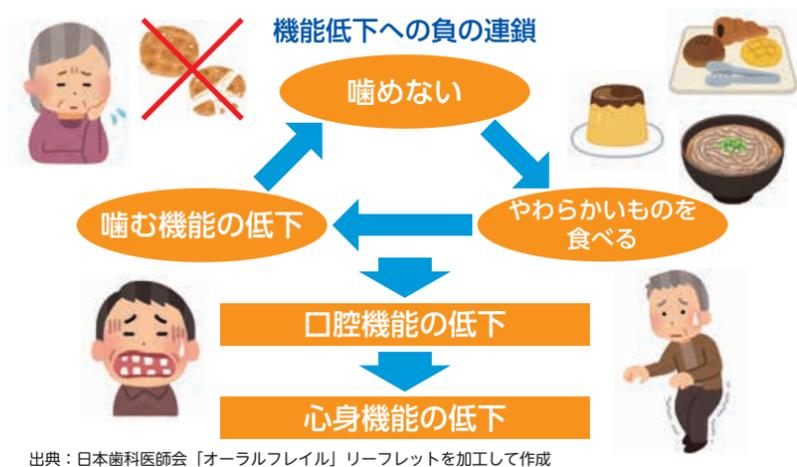
こんなことはありませんか？



これらの症状は**オーラルフレイル**の危険性があります！

**オーラルフレイルとは**

食べる・飲み込むなどのお口の機能の衰えのことをいいます。人と会う機会が減り、会話が少なくなるとお口の筋肉が衰え、食べる力、飲み込む力が衰えてきます。食べる量が減って栄養状態が悪くなると、だんだん痩せて体力も低下し、全身の衰えが進んでしまいます。



いつでもできるお口の体操を  
台東区YouTube公式チャンネルで公開中！

### ▶食べる力を取り戻す体操

なんでも噛めてバランスよく食べられるように、しっかりお口の筋肉を鍛えましょう。

- ①ぶくぶく体操（1分47秒～）
- ②あいうべ体操（2分37秒～）



口腔ケアPart②



### ▶飲み込む力を取り戻す体操

噛む力と飲み込む力に効果がある体操です。繰り返し行って誤嚥性肺炎や嚥下障害を予防しましょう。

- ①おでこ体操（1分39秒～）
- ②ペロ出しごっくん体操（2分46秒～）



口腔ケアPart③



※台東区役所健康課（庁舎3階）でDVDも無料でお配りしています。

## 三ノ輪口腔ケアセンターをご利用ください

介護が必要な高齢者の方、歯医者さんに通院することが難しい方に対して、ご自宅への訪問による相談対応や、訪問できる歯医者さんの紹介を行っております。ご相談は無料ですので、まずはお電話でお気軽にお問い合わせください。

☎ 03-5603-2235（月・火・木・土 午前10時～午後5時）※祝日を除く



お問合せ：台東区役所 健康課 在宅療養連携担当 ☎ 5246-1215

## お持ちですか？

## かかりつけのお医者さん、歯医者さん、薬剤師さん



具合が悪くなったときや体調に不安を感じたとき、自分が今までにかかった病気やからだの状態を知っているお医者さん、歯医者さん、薬剤師さんが身近にいれば安心です。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師（薬局）をお探しの方は、下記医療機関マップやホームページをご活用ください。

### ① 台東区の身近なお医者さん（医療機関マップ）

お住まいの地域や職場の近くの医療機関・薬局を探す時に便利な冊子です。

- 配布場所 区役所、区民事務所・同分室、地区センター、台東保健所、浅草保健相談センター、地域包括支援センター

### ② 医療・介護情報検索システム

区ホームページで区内の医療機関、薬局、介護サービス事業所等の情報を調べることができます。

区ホームページからのアクセス方法

医療・介護情報検索システム

検索



### ③ 東京都医療機関案内サービスひまわり

東京都ホームページで都内の医療機関の診察案内や診療時間などを調べることができます。

東京都の医療機関案内

検索



「台東区の身近なお医者さん」  
（医療機関マップ）

お問合せ：台東区役所 健康課 在宅療養連携担当 ☎ 5246-1215