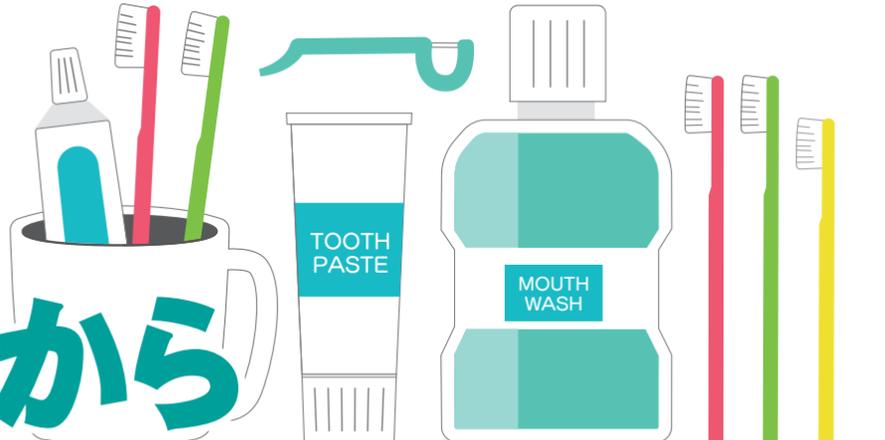


くらし ——— 2・8面	イベント ——— 4・5・8面
▶令和2年3月31日で自動交付機による証明書交付サービスを終了します	▶新宿区立図書館・漱石山房朗読会
住宅・まちづくり ——— 2面	施設 ——— 6面
▶区営住宅入居者募集	人材募集 ——— 5面
福祉 ——— 3・8面	保健・衛生 ——— 7・8面
こども・教育 ——— 3・4・5面	▶この冬もインフルエンザに負けないために
▶保育園・子ども園(保育園機能)等入園の申し込み	

しんじゅくコール ☎03-3209-9999  
土・日曜日、夜間もご案内  
受付時間:午前8時~午後10時  
FAX 03-3209-9900

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。

# 11月8日はいい歯の日 フレイル予防は 歯と口の健康から



虫歯や歯周病で歯を失ったり入れ歯が合わなかったりすることによる、ささいな口腔機能(食べたり飲んだりする口の機能のこと)の低下が全身の機能低下(★フレイル)につながります。

いつまでも自分の口からおいしく食事を取り、健康であるために、歯の喪失・口腔機能の低下を予防しましょう。  
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

★フレイルとは…  
加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態のことだよ

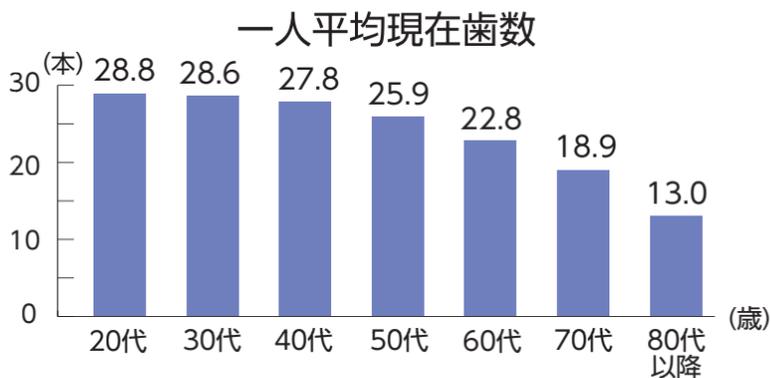


## 歯の数を維持することが健康につながります

### ●歯の数は60歳で24本、80歳で20本が目標です

永久歯は4本の親知らずが全て生えそろうと32本になり、年齢が上がるとともに歯を失うことが多くなります。歯を失うと、生涯自分の歯で食べることが難しくなるだけでなく、滑舌が悪くなる・表情が乏しくなるなど生活する上でも大きく影響します。

下のグラフ(平成28年歯科疾患実態調査より)は、年代別に全国の一人あたりの歯の数の平均を示したものです。同年代と自分の歯の数を比べて自分の歯の数が多いか少ないか確認してみましょう。60歳で24本、80歳で20本以上の歯を維持することが目標とされています。



## 歯の健康を保つために

### ●歯科健康診査を受けよう

新宿区では、区内在住の20歳以上の方は年1回、歯科健康診査を受診できます。虫歯や歯周病の早期発見や、区内でかかりつけ歯科医を探している方は、ぜひ歯科健康診査をご利用ください。受診には受診票が必要です。お手元がない方は健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。

【期間】12月28日(土)まで  
【会場】区内協力歯科医療機関(受診票と同封の実施医療機関名簿に記載)  
【内容】問診・口腔内診査・アドバイス  
【費用】400円(70歳以上は無料。非課税世帯は申請により免除)

### 歯科講演会「子どもの口腔機能の重要性 ～歯並びを良くするための生活習慣」

区内の歯科医師による歯と口の健康に関する正しい知識をお伝えするための講演会です。

【日時】11月28日(木) 午後2時~4時  
【会場】東新宿保健センター(新宿7-26-4)  
【対象】区内在住・在勤の方、30名  
【申込み】11月7日(木)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で健康づくり課健康づくり推進係へ。先着順。

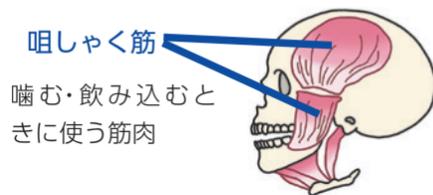


講師 常盤肇/常盤矯正歯科医院院長

## 歯の喪失・口腔機能低下を予防するために

歯の喪失を予防するためには、歯磨きなどの口腔ケアを行い、虫歯や歯周病を予防することが必要です。また、口腔機能の低下を予防するために、噛んだり飲み込んだりする時に使う咀嚼筋や舌を鍛える体操などが役に立ちます。

### ●知っておこう 咀嚼筋の働き



咀嚼筋  
噛む・飲み込むときに使う筋肉

### 舌の働き

咀嚼した食べ物を唾液と混ぜ、まとめて喉に送り込む



### ●やってみよう 飲み込む力を鍛える口の動かし方

一例として「パタカラ」と大きな声でしっかり発音することで、食べ物の取り込み・飲み込みに使う舌や、咀嚼筋を鍛えることができます。



パ  
唇を閉じている状態から、息を強く出す音

タ  
舌の先を上歯のすぐ後ろにつけて出す音

カ  
舌の奥のほうを上あごにつけて出す音

ラ  
「タ」より少し後ろのほうに舌の先をつけて出す音

### 食べる機能を維持するための体操～新宿ごっくん体操

区では、食べる機能の衰えを予防するごっくんプロジェクトを推進しており、新宿ごっくん体操講習会を実施しています。詳しくは、健康づくり課健康づくり推進係へお問い合わせください。

▼新宿ごっくん体操の様子



▲ごっくんプロジェクトキャラクター「ごっくん」