

報道機関に依頼する事項に○をつけてください

①実施する事業の紹介

②催事等の参加者募集

③催事等の当日取材

## 報道取材情報（沼津市）

令和元年 8 月 7 日（水）発表

名称等	出張出前講座「お口の健康学びマウス！」開催
実施日時	令和元年 8 月 16 日（金曜日） 10 時～
場所	沼津市門池地区センター 〒410-0012 沼津市岡一色 788-7
担当	市民福祉部 健康づくり課 直通 055-951-3480 内線 5354

### 1 内容

歯科医師によるオーラルフレイル予防講演会（沼津市歯科医師会 中島 徹歯科医師）と保健師による歯科保健教育（お口の体操）

### 2 目的

門池地区にお住まいの概ね 60 歳以上の方 70 名に対し、オーラルフレイル（口腔機能の低下）とその予防について普及啓発をします。

日頃から口腔機能の維持・向上のために関心を持ってもらえるようお口の体操を紹介し、自身で出来る口腔機能の予防方法を学びます。

### 3 経緯・経過

平成 30 年度からオーラルフレイル予防活動を実施しています。今年度から出張出前講座のメニューに取り入れ、市民に広く利用しやすい体制を整え、令和 2 年度までに市内全地区でオーラルフレイル予防啓発活動を行う予定です。

平成 30 年度実績は、8 地区 203 名に対し実施しました。（実施内容は、歯科衛生士、8020 推進員によるお口の体操、オーラルフレイルチェック）

### 4 影響・効果

オーラルフレイルは、「滑舌の衰え」や「食べこぼし」「わずかなむせ」等の状態のことを指します。後に介護につながる全身状態の衰えにつながる可能性があることから、オーラルフレイルについて正しく知り、早期から予防（お口の体操を行うこと、かかりつけ歯科医を持つこと）をすることで 8020 運動（80 歳で 20 本達成）や介護予防につながります。

### 5 特徴

沼津市では、沼津市歯科医師会との連携により、保有する歯の本数だけではなく、口腔機能にも着目した 8020 運動を展開していきます。地域におけるオーラルフレイル予防の学習機会として楽しみながら学ぶ出張出前講座や、歯科医師の講演とともに、具体的な予防方法の普及啓発を行っていきます。