

かかりつけ歯科医を 持ちましょう

プロケア編

オーラルフレイル対策には、自分で行う歯みがきやお口の体操などのセルフケアと、歯科医院で行うプロケアがあり、両方必要です。プロケアでは、定期的に健診や歯石除去、フッ化物塗布などを受けることで、あなた自身がまだ気づいていない、ささいなお口の変化を見つけ、早期に対処できるメリットがあります。まずは、あなたのお口のプロケアをお任せする「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

「かかりつけ歯科医」を持っている人はどれくらいいるの？

尼崎市では、歯周疾患検診（2024年度）を受けた40代の32%、50代の47%、60代の51%、70代の60%の方が「かかりつけ歯科医」を持っていました。また、1歳6か月児の29%、3歳6か月児の66%、5歳児の83%が「かかりつけ歯科医」を持っており（※3）、子どもから高齢者まで多くの方に「かかりつけ歯科医」が浸透しているのがわかります。

（※3）「尼崎市健康づくりアンケート調査結果報告書（2023年度）」より

尼崎市で実施しているオーラルフレイル 対策に関連する事業とホームページ

1歳からのむし歯予防教室 （予約制）



30代からの歯周病予防セミナー （予約制）

小さなお子さんと一緒に参加できます。
（託児はありません）



おいしく食べよう健口(けんこう) 教室（予約制）

市報「あまがさき」、介護保険だより等で募集いたします。



尼崎歯みがき戦隊オーラル5について はこちら



オーラルフレイル対策や お口の相談ができるところ

下記の場所には歯科衛生士が在籍しております。相談は予約制になっておりますので、南部・北部保健センターにお電話、または直接窓口でご予約ください。

南部保健福祉センター

尼崎市竹谷町2-183
出屋敷リベル5階
（阪神出屋敷駅北へ徒歩1分）

TEL 06-6415-6342
FAX 06-6430-6850

南部地域保健課



北部保健福祉センター

尼崎市南塚口町2-1-1
塚口さんさんタウン
1番館5階
（阪急塚口駅南へ徒歩1分）

TEL 06-4950-0637
FAX 06-6428-5110

北部地域保健課



尼崎市保健所 健康増進課

尼崎市七松町1-3-1-502
フェスタ立花南館5階
（JR立花駅南へ徒歩1分）

TEL 06-4869-3033
FAX 06-4869-3049



尼崎歯みがき戦隊

ファイブ オーラル5と考える



オーラルフレイル 対策



尼崎市
（2025年9月）

そもそも、 オーラルフレイルって何？

口腔（オーラル）の虚弱（フレイル）を表す言葉で、口まわりの筋肉が弱くなり、発音や咀嚼などの機能が衰えることをいいます。老化の進行や認知症のリスクを高める可能性があるため、早期に発見し、適切な対策を行うことが重要です。オーラルフレイルが進むと、食べる・話すなどの楽しみがなくなり、家族や友人との交流の機会も減ってしまいます。いつまでも元気でおいしく食べられるよう、お口のささいな衰えに気づき、お口の健康を維持しましょう。

40代までは大丈夫？

「左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられない」人は、40代で20%、30代で15%、20代でも13%です（※1）。また、「食べ物によっては、かみにくいことがある」人は、40～64歳で18%、39歳以下でも11%です（※2）。これらのことから、20代～30代の1割以上の方に、オーラルフレイルの一つの兆候がみられました。「自分はまだ若いから大丈夫」と思わずに、お口のささいな変化にも「オーラルフレイルかも？」と気づけることが、健康を守る第一歩です。

（※1） 厚生労働省「国民健康・栄養調査報告（2022年度）」より

（※2） 「尼崎市健康づくりアンケート調査結果報告書（2023年度）」より

今日から始めましょう！

オーラルフレイル対策

セルフケア編

年齢に関わらず、いつからでも始められますが、
幼児期からの対策で、オーラルフレイルのリスクは大きく下がります！

オーラルレッドと一緒に あいうべ体操

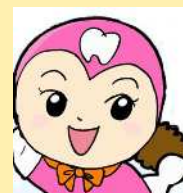


①「あー」と口を大きく開ける ②「いー」と口を大きく横に広げる ③「うー」と口（唇）を強く前に突き出す ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①から④を1セット10回とし、1日3セットを目安にやってみましょう。

お口の周りの筋肉を鍛えるだけでなく、口呼吸を改善する効果が期待できます。子どもや大人の「お口ポカン（口唇閉鎖不全）」対策にも。

笑顔で福のおすそわけ



笑う門には^{ふくきた}福来る♪
口角を上げてにっこり笑うと表情筋が鍛えられ、オーラルフレイル対策に効果的です。
周りの人にも笑顔で福のおすそわけをしましょう。一日何度でもOK!



オーラルレッド（歯ブラシ担当）

歯ブラシは歯みがきの最強の武器だけど、ぼくだけじゃ守れない場所もあるんだ。だから、お口の状況に合わせてぼくの仲間たちも使ってみて。何が必要かわからない時や使い方がわからない時は、かかりつけ歯科医や歯科衛生士に相談しよう！

使ってみましょう！

ファイブ 尼崎歯みがき戦隊オーラル5

尼崎歯みがき戦隊オーラル5は、みんなのお口をまもる仲間たちです



オーラルグリーン
（デンタルフロス担当）

歯と歯の間の歯垢や食べかすを取るのにはオレにまかせや。デンタルフロスの使い方は二次元コードから！



尼崎公式チャンネル
【NATSでいい歯プロジェクト 今日があなたのフロスデビュー！】



オーラルイエロー
（ワンタフトブラシ担当）

ワンタフトブラシは歯並びがデコボコしている部分や、一番奥の歯の後ろをみがくのが得意なの。歯と歯ぐきの境目を筆でなぞるようにやさしくみがいてみてね。

歯間ブラシは歯と歯の間のすき間の広さに合ったサイズのものを使ってね。使い方等はかかりつけ歯科医や歯科衛生士に相談を！



オーラルピンク
（歯間ブラシ担当）

舌の汚れが口臭の原因になることもあるんだ。舌ブラシには色々な形や素材のものがあるから自分に合ったものを選ぼう。



オーラルネイビー
（舌ブラシ担当）