



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

京都市保健福祉局
健康長寿のまち・京都推進室
健康長寿企画課
電話 222-4420

令和2年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

お口の機能をチェックしましょう～新しい生活スタイルの実践に～ 〔「京都市お口の機能チェック票」の公開〕



京都市では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための取組として、三密を避け、新しい生活スタイルの実践への御協力をお願いしています。

一方で、それらの取組のなか、いつの間にか「最近、大笑いをしていない」「会話する機会が減っている」「食事にあまり気を配らなくなってきた」「歯科受診をなんとなく控えている」などといったことはないでしょうか。

お口を使う機会が減ってくるとお口の機能自体が少しずつ弱り、気づけば、お口の機能が低下していきます。お口の機能が低下すると、食べにくいといったことや、むし歯や歯周病といったお口の病気が進みやすくなるだけでなく、誤嚥性肺炎や低栄養などの全身の病気につながる可能性があります。

この度、一般社団法人京都府歯科医師会の御協力を得て、お口の機能チェック票を作成いたしましたので、御自身のお口の機能のチェックにお役立てください。



記

- 1 名称 京都市「お口の機能チェック票」(A3サイズ二つ折・両面カラー)
- 2 内容 お口の機能(働き)の状態に関わる13の項目をご自身でチェックすることで、現在のお口の健康状態の把握や今後の健康づくりに役立てていただくもの。
- 3 公開時期 令和2年6月8日(月)午後3時～
- 4 公開場所 京都市情報館「歯と口の健康づくり」「京都市 お口の機能チェック票～新しい生活スタイルの実践とともに～」

<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000270775.html>

<参考> 京都市お口の体操(公開中)も一緒に!

お口の機能の向上のために、楽しくお口の体操に取り組みましょう。

