

2025  
11月

# アレコレ通信

11月8日は  
いい歯の日



福祉用具の卸会社「プライムケア東京」が運営するアレコレ広場からお届け♪

## お口の健康が「元氣のカギ」 ～オーラルフレイルを防ごう～

寒さを感じる季節になりましたね🔥お鍋がおいしいこの時期、「かみにくい」「むせやすい」と感じたことはありませんか？それは「**オーラルフレイル**」のサインかもしれません。今月は、お口を守って体も元気に保つヒントをお届けします♪



### オーラルフレイルとは？

「オーラルフレイル」とは、お口のささいな衰えから始まる全身の健康低下のこと。

例えばこんな変化、ありませんか？



こうした小さなサインを見逃すと、食事量が減り、筋力も落ちていきます。やがて体のフレイル（虚弱）につながることもあるのです。

### なぜお口の健康が大事なの？

お口は **食べる・話す・笑う** ための入り口  
健康な歯や口の動きが保たれていると！

栄養が  
しっかり取れる

誤嚥や肺炎の  
予防になる

会話や笑顔が  
増えて  
脳が元気になる



つまり、お口を守ることは  
「いのちを守る」ことなのです。

## 今日からできる！オーラルフレイル予防3つ+αの習慣

### ① よく噛む

一口30回を目安に、よく噛みましょう。  
かむ刺激が脳を活性化し、唾液の分泌も促します。

「よく噛むためには硬いものを」ではなく、  
「**食材を変えて工夫する**」ことがコツです。  
煮物・刻み野菜・少し歯ごたえのある豆料理など



### ② 食事の前に、お口の準備運動

声を出して「あ・い・う・え・お」と  
大きく口を動かしてみましょう。

さらに、ほっぺをふくらませたり、  
舌をぐるっと回したり。  
たった1分で飲み込みやすくなります。



### ③ 定期的に歯科

入れ歯の調整や歯石取りだけでなく、舌や口の  
動きもチェックしてもらうのがポイント。

かかりつけ歯科を持って、  
3か月～半年に一度は通いましょう。



### おまけ 笑顔もオーラルケア

お口の健康は笑顔から。毎日「**笑顔の体操**」を  
忘れずに！「笑う」ことで口まわりの筋肉が動  
き、唾液が増えます。



さらに、免疫カアップ・ストレス減少  
にも効果があります。

### 健口習慣 まとめ

① お口の衰え＝体の衰えのはじまり

② かむ・話す・笑うで  
お口を動かそう

③ 歯科でチェックして  
「食べる力」を守ろう！

お問合せは  
☎お電話またはLINEから

☎ 046-204-4530

公式ラインのご登録を  
よろしくお願いします♪



アレコレ広場

営業時間 9:30～12:30 / 13:30～17:00  
※金のみ16:30 (定休日：土日祝)

〒243-0438 海老名市めぐみ町3-1 ビナガーデンズパーチ6階

「プライムケア東京」の社員です！



@699uznps

# 地域のくらし情報

海老名市内には、**オーラルフレイル健診**を実施している歯科医院が**40か所**以上あります。  
まずは、かかりつけの歯科医院にご相談ください。



## 健診を受けてお口の健康を守りましょう

対象者 …… 歯科治療中でない50歳以上の方

健診内容 …… 虫歯・歯周病の診査・噛む力・飲み込む力・唾液量・滑舌などの検査

自己負担額 …… 500円(75歳以上の方は無料)  
※無料対象の詳細については「えびな健康だより」をご覧ください

申込方法 …… かかりつけ歯科医または、実施指定医療機関へ直接お電話でお問い合わせください

予防が大切です!

| ✓ オーラルフレイル簡単チェック!                                                        |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1.自身の歯は、何本ありますか?<br>※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。<br>インプラントは、自分の歯として数えません。 | 0～19本 | 20本以上 |
| 2.半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか?                                               | はい    | いいえ   |
| 3.お茶や汁物等でむせることがありますか?                                                    | はい    | いいえ   |
| 4.口の渇きが気になりますか?                                                          | はい    | いいえ   |
| 5.普段の会話で、言葉をはっきりと発言できないことがありますか?                                         | はい    | いいえ   |

歯科検診  
実施指定  
医療機関一覧

※えびな健康だより参照

| あてはまるものの数が                                               |                                               |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1つ以下                                                     | 2つ以上                                          |
| 今のところはオーラルフレイルの心配はありません。引き続き、口の機能を維持するため定期的に歯科健診に行きましょう。 | オーラルフレイルに該当します。改善も可能なので、かかりつけ歯科医にしっかり相談しましょう。 |

## 店舗情報 アレコレ広場でのサービス内容の紹介です。 ※都合により時間を変更させていただく場合もございます。

雀荘

11月・12月のスケジュール

11月 5日 水 10:00 ～ 12:00  
11月 19日 水 10:00 ～ 12:00  
12月 3日 水 10:00 ～ 12:00  
12月 17日 水 10:00 ～ 12:00

工房

11月・12月のスケジュール

11月 12日 水 10:00 ～ 12:00  
11月 26日 水 10:00 ～ 12:00  
12月 10日 水 10:00 ～ 12:00  
12月 24日 水 10:00 ～ 12:00

覚えよう

今月の役: **チャンタ(混全帯么九)** 門: **2** | 鳴: **1**

東東 北北北

《チャンタとは》  
1と9に絡んだ数牌と字牌だけでつくる役です。

《ポイント》  
すべてのグループに「1」「9」と「字牌」で成立!  
チャンタは、すべて**ヤオチュー牌(1・9・字牌)**でなくてもOK。  
各メンツに1・9・字牌のどれかが入っていれば成立します。  
『三色同順』『役牌』『リーチ』などと複合して高得点を目指しましょう!

豆知識  
正式な読み方は「**ホンチャンタイヤオチュー**(混全帯么九)」ですが、長いので「**チャンタ**」と略されることが多いです。

コミュニモ系 & 編みにケーション

みなさんの作品