

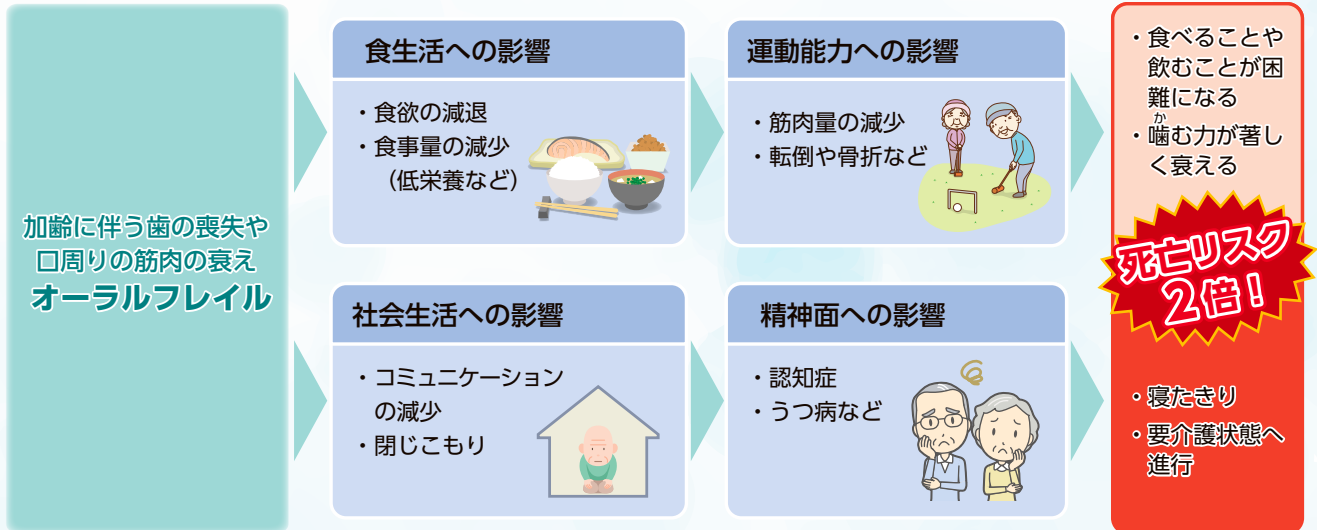
歯や口の健康は、介護予防の基本です

『オーラルフレイル』について知っていますか？

健康福祉課地域包括支援センター ☎ 251182

私たちが普段当たり前のように行っている「食べる」「話す」「表情をつくる」などは歯や口の機能（こうくう口腔機能）の働きによるものです。この機能も他の運動機能と同じように加齢とともに少しずつ低下していきます。

これをオーラルフレイルといいます。この状態を放置するとやがて全身の活力低下や要介護状態へ進行していきます。



あなたは大丈夫？セルフチェックしてみましょう！

半年前に比べて固いものが食べにくくなった

お茶や汁物などでむせることがある

口の渴きが気になる

過去半年間で2～3kg以上の体重減少がある

当てはまる項目がある場合は、オーラルフレイルかもしれません。口腔機能の低下は、人生の楽しみを半減させてしまいます。

さあ、はじめましょう！いまからできる口腔ケア

■丁寧な歯磨き

歯ブラシだけでなく、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなども利用しましょう。義歯を使っているかたは、義歯の手入れも忘れずに。

■口腔体操

- ・食べこぼしや誤嚥予防に効果的な「パタカラ体操」
⇒「パ」「タ」「カ」「ラ」を大きな声ではっきり発音する。
- ・誤嚥予防と口の渴きを予防する「舌の体操」
⇒大きな口を開けて、舌を「べーっ」と、できるだけ長く出したり、左右に動かす。
- ・食べこぼし予防に効果的な「頬の運動」
⇒頬を交互に膨らませたり、両頬をすぼめる。

■よく声を出す

日頃からよく声を出すかたは、オーラルフレイルになりにくいと言われています。カラオケや音読を楽しみましょう。

■噛みごたえのあるものを食べる

しっかり噛める野菜や海藻類、ナッツ類など噛みごたえのあるものを噛むことがトレーニングになります。

■定期的な歯科検診

歯や口のトラブルは、初期症状が少ないため、異常を早期発見し、適切な治療を受けるためには定期検診を行う必要があります。