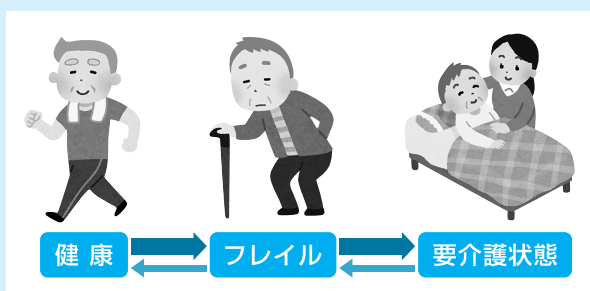


ご存じですか？オーラルフレイル！

城里町歯科医師会

■オーラルフレイルとは

加齢にともない身体機能や認知機能などが衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。「オーラルフレイル」とは「口の中の虚弱」という意味で、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指します。病気や不活発な生活習慣などで進行していきますが、適切な対策を取ることで、回復することができます。しかし、進行するのは簡単ですが、回復するためには、日常生活を見直すとともに、衰えた機能の回復に向けた運動や訓練を継続的に行う必要があります。



■オーラルフレイルチェック

最近、こんなことはありませんか？

- ①むせる・食べこぼす
- ②食欲がない・少ししか食べない
- ③やわらかいものばかり食べる
- ④滑舌が悪い・舌が回らない
- ⑤口が渇く・ニオイが気になる
- ⑥自分の歯が少ない・あごの力が弱い



1つでも当てはまる人は、オーラルフレイルの可能性があります。放置すると、やがて口の機能低下による病気を引き、さらには心身の機能低下にもつながるため、早めの対策が重要です。

歯科医院では、感染予防の万全な対策に取り組んでいます。お口のささいな衰えに不安を感じたときは、お気軽にかかりつけ歯科医院にご相談ください。

■オーラルフレイルの改善

- 1日1品、噛みごたえのある食品をとりましょう。
- 毎日欠かさずブラッシングをはじめとしたセルフケアを行いましょう。また、半年に1度は、かかりつけ歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。
- 「噛む力」「飲み込む力」に欠かせない筋肉を強化しましょう。しっかり噛んで良くしゃべり、自宅で気軽にできる、簡単トレーニングを実践しましょう。

■自宅でできる簡単トレーニング

パタカラ体操…お口の代表的な体操の一つで、「パ」「タ」「カ」「ラ」を、それぞれ10回ずつ繰り返し、お口のまわりの筋肉と、飲み込む力を鍛えます。



効果：唇を閉じて食べこぼさない



効果：食べ物を押しつづす・飲み込む



効果：食べ物を食道へ運ぶ



効果：食べ物をのどの奥に運び飲み込みやすくする

唾液腺マッサージ…口の中には、唾液腺と呼ばれる唾液の出やすいポイントがあります。唾液腺を刺激することで唾液の分泌が促され、食べ物を飲み込むことや会話がしやすくなります。

ブクブク・ガラガラうがい…ブクブクやガラガラうがいの動きをいつもより意識して行うことで口腔機能が鍛えられます。手洗いうがいのときに、一緒に意識してみましょう。

ななかいこども園 園庭開放！

開放日時 毎週水曜日、午前10時30分～11時30分

対象者 未就園児と、その保護者

利用方法等について

- 事前申し込みが必要となります。前日までに、ななかいこども園までご連絡ください。
- 当日は、職員室において検温、手指の消毒、使用方法についての説明をします。
- 必ず保護者が同伴してください。
- 利用日や時間においては、相談に応じます。
- 育児相談等の希望がある方は、お気軽にご相談ください。

問合せ ななかいこども園 ☎0296-88-2123

