

オーラルフレイルを予防しよう(前編)

オーラルフレイルをご存知ですか？

オーラルフレイルとは、加齢に伴いかんだり飲み込んだり会話をしたりするなどの口の機能が衰えることです。フレイル(全身の機能が弱ること)や要介護状態に進む要因の一つとも言われています。

CHECK!

こんな症状はありませんか？

- ☐ むせる・食べこぼす
- ☐ 食欲がない
- ☐ 柔らかいものばかり食べる
- ☐ 滑舌が悪い・舌が回らない
- ☐ 口が渇く・においが気になる
- ☐ 自分の歯が少ない・あごの力が弱い



オーラルフレイルを予防して元気な毎日を！

全身の健康はお口のケアから始まります。いつまでもおいしく安全に食べることは、認知症や介護の予防にも深く関わっています。

お口のささいな衰えを「歳のせい」と諦めず、日常生活を見直すことがオーラルフレイルを防ぐ第一歩です。日常の会話や口の体操などで口の周りの筋肉を鍛えることも効果的です。

自覚症状がなくても、健診で歯周病や口腔機能の低下が分かることもあります。かかりつけ歯科医院に定期的に通って、お口の健康を守りましょう！

小松歯科医師会 曾山 善之先生



問い合わせ 長寿介護課 ☎24・8168

あなたも**広報**に出てみませんか？

広報こまつ 市民モデル 募集

問い合わせ 広報秘書課 ☎24・8016

広報こまつに出演してくれるモデルを募集します。表紙や特集、3歳以下の乳幼児を紹介するハピースマイルなどに、市民代表として出てみませんか？老若男女は問いません。家族や友人同士での応募も可能です。

対象 市内在住の個人または5人以内の少人数グループ
(未成年者は保護者の承諾が必要)

申込方法 市ホームページから

登録期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日(延長可能)

その他 登録しても、期間内に広報に掲載できないことがあります。市ホームページ記載の留意事項を確認の上、ご応募ください。

詳しくはこちら▶



ハピースマイル



表紙



特集など

