

オーラルフレイルとは、加齢に伴い口の機能が衰えることを指し、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。「食べ物がかみづらい」「飲み込みにくい」などささいな症状から始まります。

問い合わせ 長寿介護課 ☎24・8168



全身の健康はお口のケアから

オーラルフレイルは高齢者だけではなく、40代の若い世代から気を付ける必要があります。お口のささいな変化に早めに気付いて適切な対応を行うことで、より健康に過ごすことができます。毎日の習慣を見直し、できることから取り組んでみましょう。



お口の中のチェックは難しいので、かかりつけ歯科医院での定期的なケアがおすすめです。

歯科衛生士
西出 一美 さん

CHECK!

あなたはできていますか？

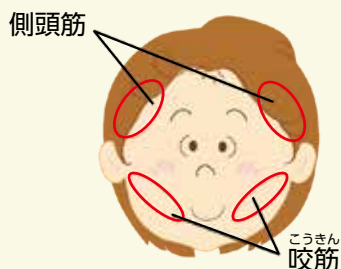


- ☐ **歯磨き**
虫歯や歯周病を予防し、かめる歯を維持しましょう。
歯と歯の間は歯間ブラシを使うときれいになります。
- ☐ **よくかんで食べる**
口周りの筋肉が鍛えられる上、唾液^{だえき}が出やすくなり虫歯予防にもなります。
- ☐ **口を動かす**
本や新聞を声に出して読んだり、口の体操をしたりしましょう。口周りの筋肉と飲み込む力を強化できます。
- ☐ **入れ歯のお手入れ**
清潔を保ち、炎症や口臭、誤嚥^{ごえん}性肺炎を予防しましょう。

毎日1分でフレイル予防！～口の体操～

✓お顔のマッサージ

筋肉がほぐれ、動きやすくなります。



赤く囲んだ部分を手の平でさすったり押したりして刺激しましょう。



どこか分からないときは
手の平を当てて、奥歯をぐっとかんだとき、筋肉が動くのが分かれれば◎

✓舌と頬のストレッチ

かむ力や飲み込む力を強化できます。

舌で内側から押す



1 左右の頬 2 上くちびる 3 下くちびる

舌を出して動かす



1 左右に 2 上に 3 下に