

## オーラルフレイルとは？

「オーラルフレイル」という言葉をご存知ですか？

「フレイル」とは、身体の衰えを表す用語で、様々な要因によって健康な状態と要介護状態(日常生活でサポートが必要な状態)の中間を意味します。

その中でもお口の働きが弱まってくることを「オーラルフレイル」といいます。

具体的には、

- 食べこぼしやすくなった
- 噛む力が弱くなった
- むせやすくなった
- 滑舌が悪くなった
- 口が渴きやすくなった

などの症状から始まります。

お口の健康を維持するには口腔ケアが重要です。



## お口の体操でいつまでも健口に！

いつまでも美味しく口から食べるために、「歯」ともう一つ必要なのが「お口の筋肉」です。

加齢にともない筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。

その予防や改善として「パタカラ体操」を取り入れましょう。食べるために必要な筋肉をトレーニングします。

- 「パ」 食べ物を口からこぼさないように唇を閉める筋肉を鍛える
- 「タ」 食べ物を押し潰したり、飲み込むための舌の筋肉を鍛える
- 「カ」 食べ物をスムーズに食道へ運ぶためののどの筋肉を鍛える
- 「ラ」 食べ物をのどの奥へと運ぶための舌の筋肉を鍛える

## 口腔ケアでオーラルフレイルにつながるむし歯や歯周病を予防しましょう

ご自宅でも出来る方法は

1. 歯ブラシによる歯磨き
2. デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシの併用での歯磨き

歯の表面や、歯と歯肉の間にある歯周ポケットに付着したプラーク(歯垢)を、歯ブラシなどの清掃用具で取り除きます。

歯ブラシだけでは、歯と歯の間の汚れなど磨き残しがあるので、デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシ等も併せて使用しましょう。

## かかりつけ医を持ちましょう

むし歯や歯周病を予防し、お口の健康を維持するためには、定期的に歯科医院でメンテナンスを受ける必要があります。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科医院でメンテナンスを受けて、お口の健康管理を続けましょう。

毎日の口腔ケアでオーラルフレイル予防！

お口の機能を維持・改善しましょう！

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL:079-559-6155