

元気の秘訣は「**歯**」と「**お口**」

自分のお口のこと、気にかけていますか？

「歯」と「お口」が健康であること。

それは、食事がおいしく食べられる！おしゃべりが楽しい！表情も豊かになる！

体の健康と合わせて、一緒に取り組みましょう。

オーラルフレイルとは

「口腔」「虚弱」

嚙んだり、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**」。

嚙む力や舌の動きが悪くなると食生活に支障が出たり、滑舌が悪くなったりすることで人や社会との関わりが減少したりします。

そして、これは口腔機能だけでなく体全体が衰え、介護が必要になる原因の一つになるといわれています。

当てはまる症状
ありませんか？

お口が乾く

むせる
食べこぼす

歯が少ない
あごの力が弱い

食欲がわからない

口臭が気になる

滑舌が悪い
舌が回らない

やわらかいものばかり食べる

症状が当てはまった場合、**「オーラルフレイルの可能性」**があります💡

いつまでも元気で、おいしく食べるために**「ささいな衰えを見逃さない」**ようにしましょう！

実践！**オーラルフレイル対策！**

自分でできる予防

毎日の歯と口のケア

■毎食後の歯磨きと歯のすき間の手入れ
(磨き残しがないよう丁寧に)

■入れ歯の手入れを忘れずに
(就寝時は外して洗浄・殺菌を)

お口の若返り作戦

■口の周りの筋力アップ
(会話や歌など)

■かむ力と飲み込みを元気に

歯科でできる予防

かかりつけ歯科医に相談

■痛みがなくても定期健診を

■フлакや歯石の除去

お口の簡単トレーニング

唇や舌の筋力アップをすることで、お口の機能が高まり、舌がなめらかに動いて食べ物が飲み込みやすくなります。

また、「**食前に行うと効果的**」です！

パ

くちびるを
破裂させるように

上下の唇

機能低下

吸う・飲むのが
難しくなる

タ

舌の先を
歯切れよく

舌の先

機能低下

食べ物を
押しつぶせなくなる

カ

舌の奥をのどに
押し付けるように

舌の奥

機能低下

飲み込みが
難しくなる

ラ

舌の先を
くるっと巻くように

舌を反らせる

機能低下

かんだ食べ物が
まとめられなくなる