



「オーラルフレイル」を防ぐ

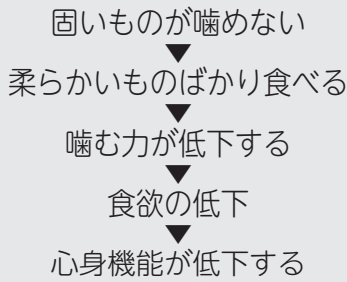
近ごろ、「食べこぼしが多くなつた」「食べ物飲み込みにくくなつた」と感じることはありませんか。もしかすると、口の機能が衰えてきているかもしれません。

「オーラルフレイル」とは

口の衰えを意味する「オーラル（口腔の）フレイル（虚弱）」は、身体の衰えの一つです。年齢を重ねるに従って、徐々に、口の変化が見られるようになります。

気が付かないうちに悪循環になり、口だけではなく全身の機能が低下につながっていきます。

【全身の変化】



予防・改善のポイント①

口のことに関心を持ちましょう。よく噛んで食べる、口を清潔に保つ、虫歯や歯周病がある場合はきちんと治療するなど、基本的な生活習慣を心がけましょう。かかりつけ医を持ち、自分の口の状態をよく知ることも重要です。

予防・改善のポイント②

口腔機能の維持・改善にも努めましょう

口周りの体操をしたり、唾液腺マッサージをしたりすることで、噛む、飲み込む、発音するなどの一つ一つの動作がスムーズにできるようになり、口腔機能の維持改善につながります。日々の積み重ねが大切です。

いつまでも健康な生活が送れるように、ささいな口の衰えに注意し、早めの対策をしましょう。

問い合わせ先

一般社団法人 粕屋歯科医師会
TEL 712-1764
FAX 741-9977

「オーラルフレイル」対策のための口腔体操の紹介

【5つの効果別体操】

- ① お口・舌の動きをスムーズにする
 - ・舌の体操（舌圧訓練）
 - ・パタカラ体操
 - ・唾液腺マッサージ など
- ② 飲み込むパワーをつける体操
 - ・開口訓練
 - ・ベロ出しごっくん体操
 - ・おでこ体操 ・ごっくん体操
- ③ 噛むパワーをつける体操
 - ・咀嚼く訓練
- ④ 滑舌をよくする体操
 - ・早口言葉
- ⑤ 舌のパワーをつける体操
 - ・舌トレーニング



▲日本歯科医師会ホームページ

詳しくは、日本歯科医師会ホームページまたはかかりつけ歯科医におたずねください。

心配ごと・福祉なんでも相談



みなさんの身のまわりに起こっている苦情や心配ごとなど、気軽に相談してください。相談は無料で、秘密は固く守ります。

日時 11月8日(火) 午前10時～午後3時

※1人当たり30分

場所 町福祉センター

相談員 人権擁護委員、行政相談委員、社会福祉協議会職員

内容 生活・家庭不和・結婚・近隣の問題、行政に対する苦情、高齢者や家族の悩み、福祉サービスの利用や金銭管理についての不安、生きがい活動などの相談

※予約は不要です。会場に午後2時30分までにお越しください。

問い合わせ先

町社会福祉協議会

☎963-0921 (直)