

健康 **プチ** 情報

2024

春号

3.15発行



知っていますか？ オーラルフレイル

CHECK!



当てはまる項目があるか
チェックしてみましょう。

- むせる、食べこぼすことが多い。
- 食欲がない、少ししか食べられない。
- やわ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、ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない、あごの力が弱い



多くチェックがついた方へ
アドバイスは
裏面へ

ワンポイント アドバイス

多くチェックが付いた人は オーラルフレイルかも

オーラルフレイルとは、加齢によって口の働きが衰え、食べられなくなる状態です。早めの対策で健康な状態に戻ることができます。

年1回以上 歯科検診へ

初期の虫歯や歯周病などは、痛みなどの自覚症状がほとんどありません。早期発見には定期的に歯科検診を受けることが大切です。



かかりつけ歯科医を持って、
定期的な検診を！

補助グッズを活用！

歯ブラシだけで磨けるのは約6割で、歯のすき間などに磨き残しが出てしまいます。デンタルフロスや歯間ブラシなど、自分にあった補助グッズを使いましょう。



補助グッズの使用頻度は、
毎食後がおすすめ

お口まわりの筋肉を鍛える！ パタカラ体操

お口まわりの筋力がアップすると、だ液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。



- パ** 唇をはじくように
- タ** 舌先を上の前歯の裏につけるように
- カ** 舌の奥を上あごの奥につけるように
- ラ** 舌をまるめるように

家事の合間などの
すき間時間にするのがおすすめ！

「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ大きな声ではっきりと発音します。

毎日の習慣にしてオーラルフレイルを防ぎましょう

次回
予告

春号2024.5発行予定

編集後記

寒い冬を乗り越えて春を迎えると、お出掛けの機会も増えて、活発に行動する方も増えてくるのではないかと思います。お出掛け先でおいしくごはんをいただくためにも、お口のケアはとても大切です。ぜひ自分できることから取り組んでみてください。
(一体化チーム一同)