

オーラルフレイル

オーラルフレイルって何だろう？

それは、些細な口の衰えのことです！

硬い食べ物が
噛みにくい

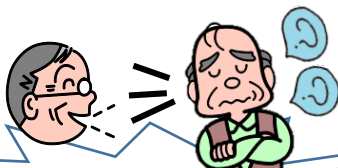


むり！
むり！

よくむせる



滑舌が悪くなった



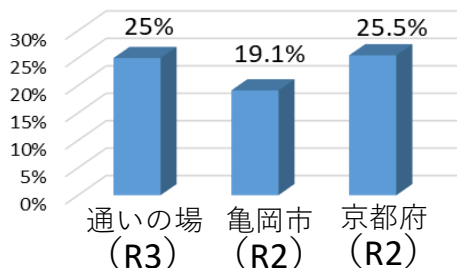
口が乾く！
ニオイが気になる



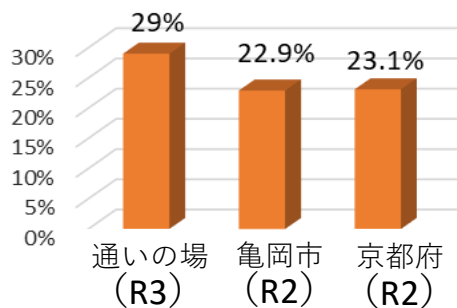
亀岡市の通いの場で行ったアンケートより

健康に生活しているように見えても3割程度の人に
口腔機能の低下がありました。

半年前に比べて固いものが
食べにくい

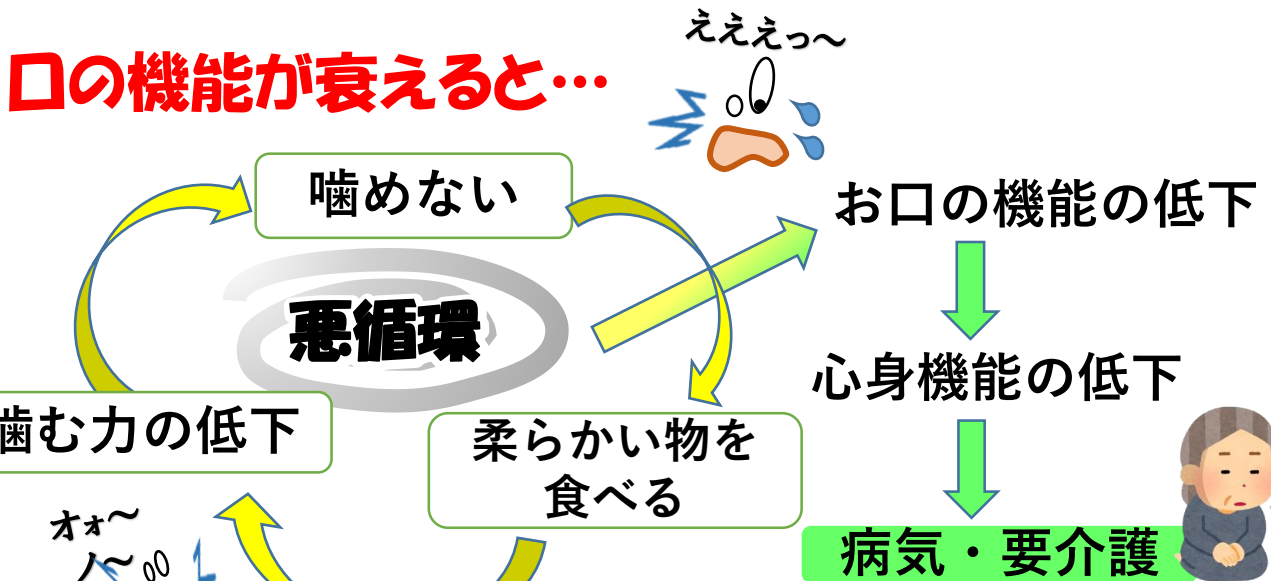
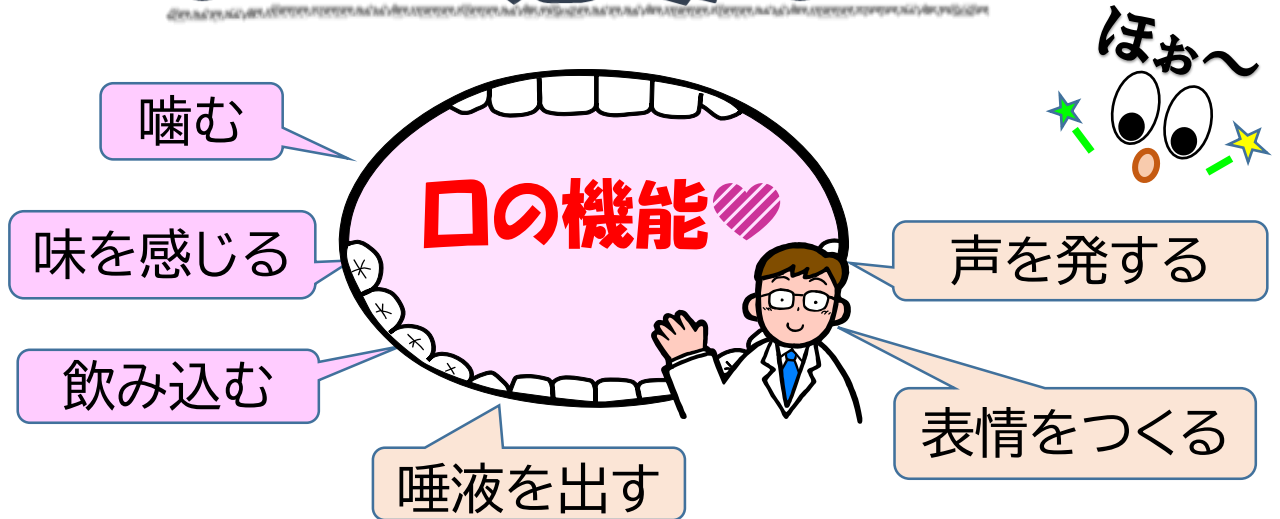


お茶や汁物等でむせる



口腔機能の低下は気づかないうちに起こってしまいます。

オーラルフレイルの予防は なんで必要なの？



東京都健康長寿医療センター平野浩彦 作図 一部改変

歯を失ったり、噛む力の低下、唾液量の減少などお口の機能の衰えは、食べる機能を支える力を失うことになり、心身の機能低下を起こし、病気や要介護状態へと向かいます。

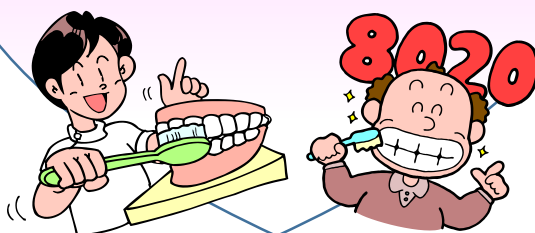
オーラルフレイルは 予防できます！

かかりつけ歯科医院で
定期健診を!!

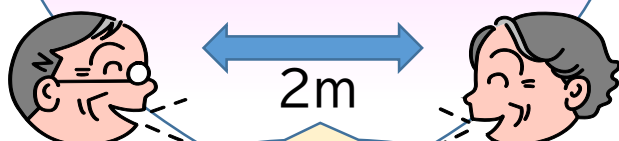
歯石の除去や！
お口のチェックを！



丁寧な歯磨き・入歯の
清掃をしましょう

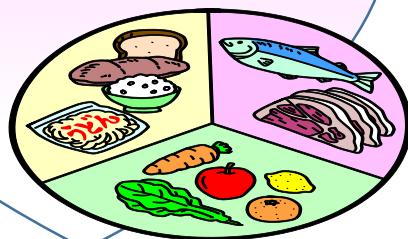


しっかり声を出して
お話しをしましょう



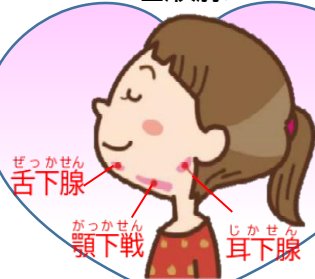
よく笑おう！

よく噛んで
しっかり食事 !!



唾液腺マッサージ・健口体操

唾液腺



① 頬の体操



ふくらませる・へこませる

② 舌の体操



③ 声を出す体操

耳下腺：手のひらを後ろから前に回す。
顎下腺 } 顎の内側を親指で押す。
舌下腺 }



健口体操は、他にもいろいろあります！