

☆健康長寿に向けてフレイル予防☆

オーラルフレイルをご存じですか？

フレイル（虚弱）を予防するには、体の機能を維持するために、しっかりと食べて栄養をとることが必要です。そのためには「噛む、飲み込む」といった口の機能を健康に保つことが重要です。オーラルフレイルとは、口に関する「虚弱」をいいます。口の「ささいな衰え」を見逃さないように、口の機能低下、食べる機能の障害、心身の機能低下を防ぎ、介護が必要になる状態を予防しましょう。

オーラルフレイル予防のポイント

・口の中を清潔に保つ

口の中の衛生状態が保たれないと、むし歯や歯周病の発症リスクが高くなり、進行すると歯を失うことになってしまいます。すると、「食べる」「話す」といったことが難しくなります。むし歯や歯周病を予防するには、歯ブラシだけではなく、デンタルフロス、歯間ブラシなどを活用して歯垢を取り除き、口の手入れを行うことが大切です。自分にはどんな道具が合っているのかわからない場合は、歯科医院で相談しましょう。

また、かかりつけの歯科医院をつくり、定期的に歯科健診を受け、口の健康を保ちましょう。

・口腔機能の維持・改善

口の機能には、「噛む」「飲み込む」などの食べる機能だけではなく、「発声する」「笑う」といったコミュニケーションを担う機能も含まれています。この機能を保つためには唇や舌、喉、口周辺の多くの筋肉の働きを衰えさせないようにする必要があります。

・自宅で行える口腔体操

口の体操 : ①「ウー」と口をすぼめる。②「イ～」と横に開く。

口腔・頬の体操 : 頬を膨らませた後、すぼめる動きを数回する。

パタカラ体操 : 「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音を8回ずつ、2セット行う。

開口訓練 : ①ゆっくり大きく口を開け、10秒間保持する。

②しっかり口を閉じて、10秒間休憩する。

舌トレーニング : 「誤嚥（食べ物・つばが食道でなく気道に入ってしまうこと）」や「むせ」などの症状改善につながります。

①舌で下あごの先を触るように伸ばす。

②舌を左右に伸ばす。

③舌で鼻の頭を触るように伸ばす。

④口の周りをぐるり、反対側もぐるりと舌を動かす。

⑤スプーンで舌を押し、その力に抵抗するように舌を上にあげる。

～オーラルフレイルの確認方法～

岩井歯科医院で、「後期高齢者歯科健診」を受けることで確認できます。希望される方は、役場保健福祉課保健推進係へ申し込み下さい。

歯科健診を受けて、お口周りの手入れや口腔体操を実施し、オーラルフレイルを予防しましょう。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。