

☆健康長寿に向けてフレイル予防☆

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人とのつながり、社会参加をしながら毎日を送るためには、「フレイル（虚弱）」を防ぐことが大切です。今回は、お口のフレイル「オーラルフレイル」についてお知らせします。

“オーラルフレイル” って何？

オーラルフレイルとは、オーラル（口腔）とフレイル（虚弱）を合わせた言葉で、お口の機能の虚弱をいいます。

硬いものが食べにくくなり、食べ物をうまく飲み込むことができなくなります。その結果、食事がとれなくなり栄養状態が悪くなったり、誤嚥性肺炎を起こすきっかけとなり、介護が必要な状態へつながる危険があります。オーラルフレイルが改善されるとフレイルが改善するといわれています。

<オーラルフレイルを予防するためのポイント>

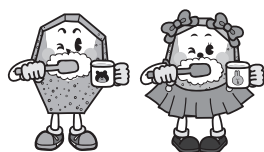


お口を健康に保ちましょう

○年に1回は歯科健診を受け、入れ歯などのお口の状態を確認しましょう。

お口の中の清潔を保ちましょう

○毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。デンタルフロスや歯間ブラシの使用、舌の清掃を行いお口の中を清潔に保ちましょう。お口の中の細菌を少なくすることで、誤嚥性肺炎を予防することができます。



お口周りの体操で、口腔の機能を保ちましょう。

（あいた時間や、食事前に5回ぐらい行いましょう）

○口を閉じて、両ほほを膨らませ、両ほほをへこませる。また、交互に膨らませたりへこませたりする。

○口を閉じたまま、舌を口の内側につけながら、交互にぐるぐる回す。（唾液がでてきます）

○パタカラ体操・・・「パタカラ」と口を動かし、しっかり発音します。



よく噛んで食べましょう。また、会話を楽しみましょう

○食べ物による誤飲を防ぐため、30回は噛んでから飲み込みましょう。

○会話の他に歌を歌ったり、早口言葉を言いましょう。口や舌、ほほの筋肉が鍛えられ、口の動きが良くなります。

- オーラルフレイルの確認方法・・・町内の歯科医院で、後期高齢者歯科健診を受診する。後期高齢者歯科健診を希望される方は、役場保健福祉課保健推進係へお申し込みください。

※お問い合わせ先 役場保健福祉課 保健推進係（Tel：7-5291）

地域密着！安心のサポート、職人技、明朗会計
外壁で「気になるところ」ありませんか？
お見積無料！お気軽にお電話ください。



屋根・外壁塗装リフォーム

FREE STYLE

フリースタイル

〒041-1402 北海道鹿部郡鹿部町宇鹿部65

☎ 090-5956-3988 代表 亀谷 圭一郎

TEL 01372-7-2038 FAX 01372-7-3477

（広告）