

こんにちは保健師です

今月の担当は、平野 悠です。

「オーラルフレイル（お口の虚弱）を予防しましょう」

高齢になって、体や心の働き、社会的なつながりが低下した状態をフレイル（虚弱）といいます。健康と病気の間隔的な段階で、この段階を経て要介護の状態になるとされています。フレイルは、早めに気づいて食事や運動に気を付け、人との交流を保つことなどで、健康な状態に戻ると言われています。いつまでも元気に毎日を送るためには「フレイル」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。

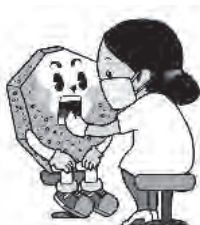
“オーラルフレイル”って何？

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、食事が取れず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ったりし、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、両ほほをへこませます。また、交互に膨らませたりへこませたりします。
- 口を閉じたまま、舌を口の内側につけながら、交互にぐるぐる回します（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、早口言葉を言ったりしてみましょう。口や舌、ほほの筋肉が鍛えられ、口の動きが良くなります。



※75歳以上の方は、歯科健診を受けてオーラルフレイルの心配がないか確認しましょう。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。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。