

あさか訪問通信

H29.11月号

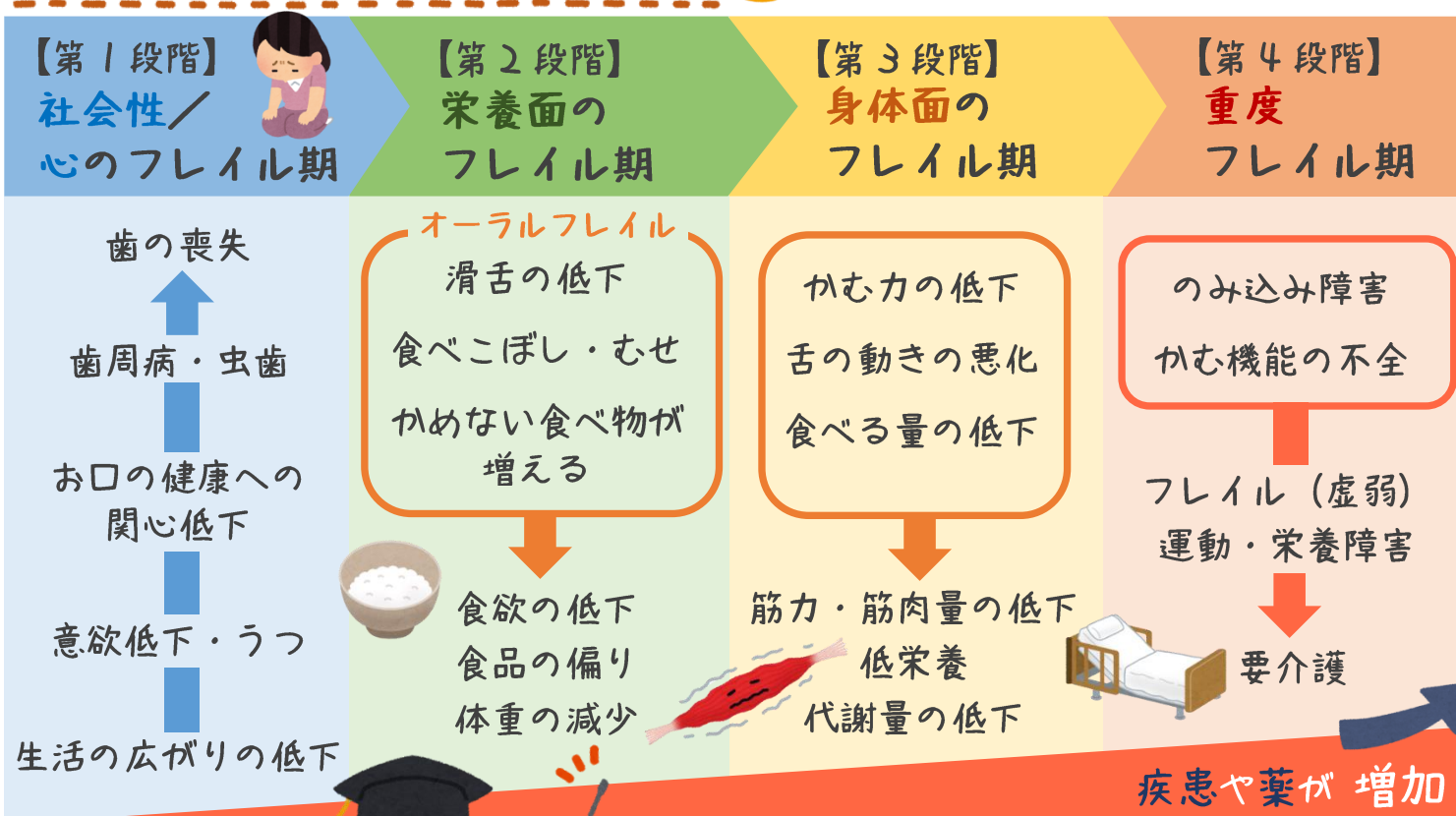
オーラルフレイルの サインと対策



早期発見と
適切な対応で
防ぐことが
出来るのじゃ！

オーラルフレイルとは、“oral (口腔の) frail (虚弱)”という言葉の通り、高齢になって口腔の筋肉や活力が衰えること、また歯・口を介して体の機能が弱ってしまうことをいいます。「人は足から老いる」とよく言いますが、最近では「人は口から老いる」と言われる程、**お口の中の健康と体の健康**が密接に関わっているということで、近年、歯科や介護の現場でこのオーラルフレイルに対しての啓発活動が重要視されています。

フレイル (虚弱) の進み方



健やかで自立した暮らしを保つ為には、
このオーラルフレイルの症状を
見逃さないことが大切です！

フレイルを進行させない為には ⚠

フレイル予防のポイントは「運動」と「栄養」です！

リハビリ(運動)



筋力や筋肉量の低下を
防ぎます。まずは10分
でも多く**1日の運動時間**
を増やすことから始めま
しょう。

栄養摂取



筋肉量を維持する為
には**栄養(特にたんぱく質)**
が必要です。また、運動
は必ず**栄養が足りてい**
る状態で行いましょう。

歯科治療



バランス良く栄養を摂る
為に**歯科治療・口腔ケア**
を行い、「**しっかり噛める**
口腔内環境」を作ること
が大切です。

お口が担う大切な役割は、「**食べること**」以外にもう一つあります。それは「**会話を行う**」という**コミュニケーションの窓口**です。入れ歯が合わなかったり、お口の機能が低下したりしていることで“**会話が億劫**”になると、外出が少なくなったり、人と関わる機会が減ります。また“**周りの人と同じ物が食べられない**”ということもコミュニケーションが減る原因の一つになりますね。そしてこれらは全てフレイル (虚弱) へと繋がります。お口の中の健康を保ち「**何でも食べられる**」「**楽しく会話が出来る**」ということが、健康寿命をのばす秘訣となります。



スタッフの近況 ～写真のご紹介～

ドクター・スタッフで
ゴルフ大会♪
in 栃木



医療法人 寛友会
浅賀歯科医院

浅賀・敬デンタルクリニック