

あさか訪問通信

H30.11月号



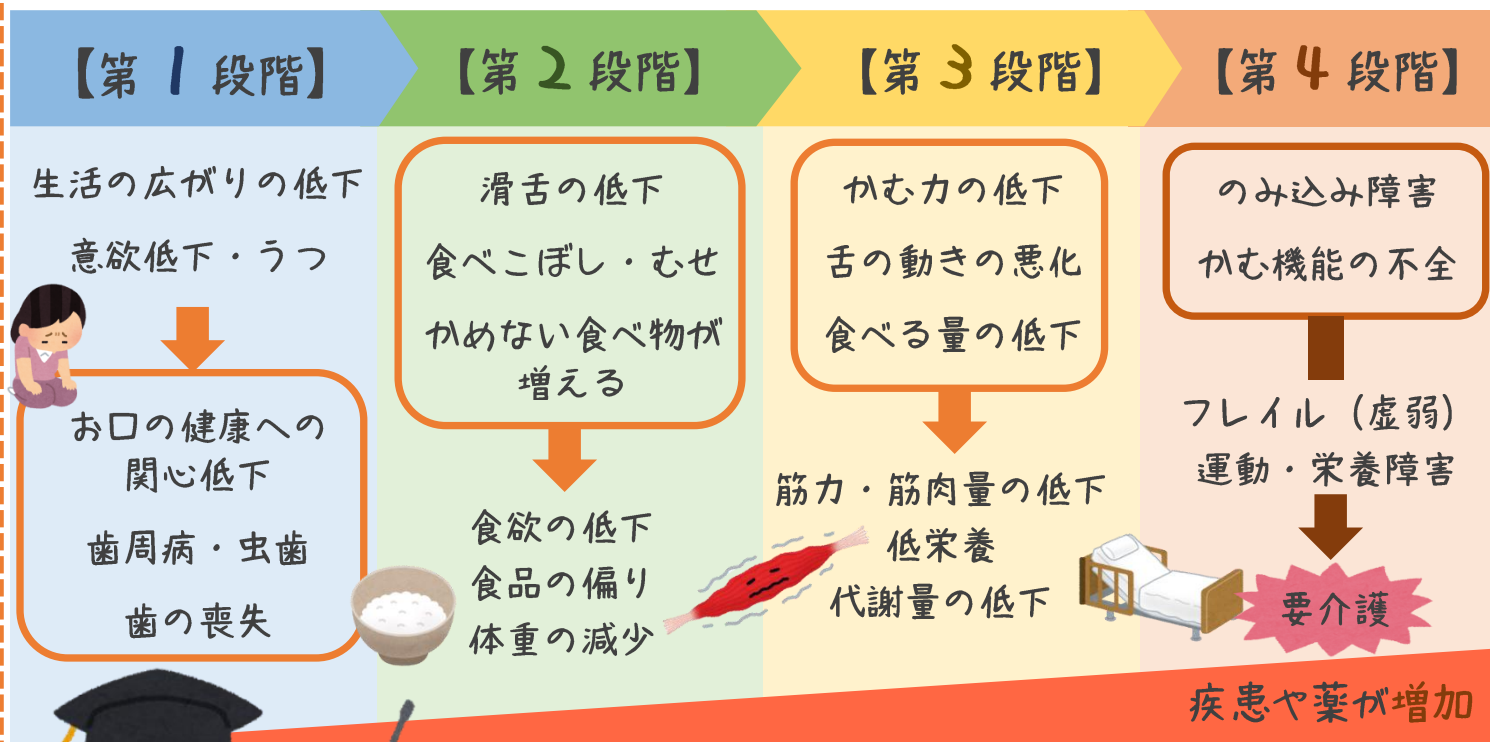
オーラルフレイルを
予防しよう!

「8020運動」に
続き、啓発されて
いる活動です!!



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、高齢になってお口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**オーラルフレイルの予防**が重要視されているのです。

フレイル (虚弱) の進み方



オーラルフレイルの特徴は、
「**可逆性がある** (健康な状態に戻る可能性がある)」
という所です。オーラルフレイルの“サイン”を
見逃さず、早期対応することが大切です!!

オーラルフレイル “チェックリスト”

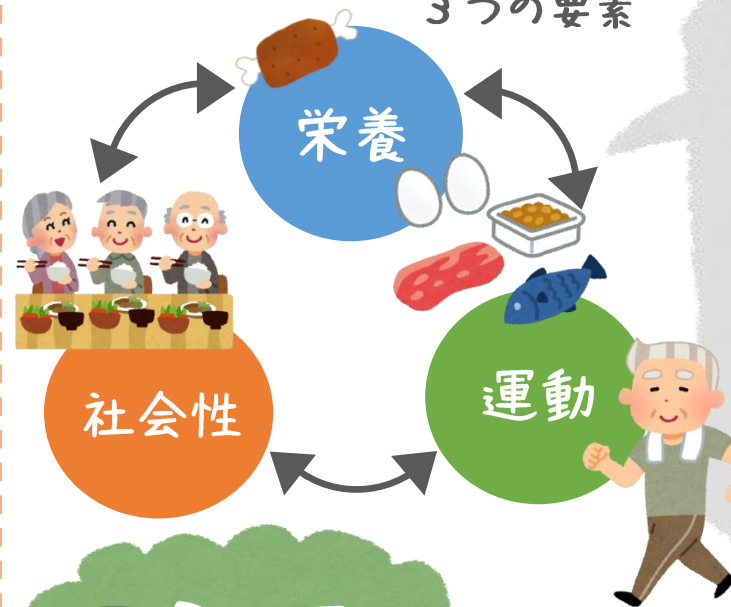
- ① 以前に比べ、滑舌が悪くなった
- ② 食事を、食べこぼすようになった
- ③ 食べ物・水分でむせることが増えた
- ④ かたい物が噛みづらくなった

1つでも
当てはまれば
お口の機能が低下
している可能性が
あります!!



オーラルフレイルを予防するには…?

■ 「フレイル」予防に必要な
3つの要素



フレイル (虚弱) を予防するには、
生活習慣病の予防をしながら、**運動機能・認知機能**の低下を防ぎ、**社会的な関わり**を保ち続けることが必要
です。その為には、「何でも食べられる」かつ、**清潔な口腔内環境づくり**
が重要になってくるのです。日頃から定期的に歯科受診をしたり、かかりつけ歯科医によるお口の健康管理
を行うことで、体や心の健康も
保つことが出来るのです。

スタッフの 近況

国際歯科大会に
参加しました♪in横浜

本荘先生の結婚式!!
いつまでもお幸せに…♡

