



# ひばり通信

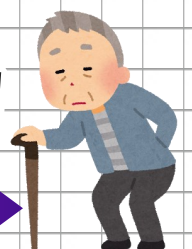
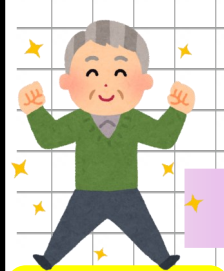
訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

## オーラルフレイルってなんだろう？

オーラルフレイルとはお口のささいな衰えや食の偏りなどを含んだ『お口の中の虚弱』という意味で、健康と要介護状態の間の時期の『フレイル』とも大きな関係性があり、要介護状態を早めてしまう重大な要因です。

### 当てはまる方は要注意！

最近こんなことありませんか…？



口まわりのささいな衰えが積み重なると…

健康・元気



オーラルフレイル  
フレイル・病気

オーラルフレイルQ&Aより引用  
著書:平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

## 毎日の生活の中でオーラルフレイル予防をしましょう

口腔機能の低下は自分自身で予防できます。まずはセルフケアとして適切なブラッシングなどで口腔内の清潔を保ち、定期健診で今ある歯を守る事が重要です。また、口腔機能が高まると食べることの楽しみや会話など、お口の機能が向上すること共に栄養吸収も良くなり、より噛むことで脳の働きが活性化し社会交流を通じて閉じこもりやうつ予防にも繋がるのが期待できます。

- 1 口や舌を使う
- 2 噛み応えのある食品を献立に入れる
- 3 歯と歯ぐきをケアする
- 4 かかりつけ歯科医をもつ

### 所沢市でも成人歯科検診を実施しています

所沢市では年度内に40歳、50歳、60歳、70歳になる所沢市在住の方対象の成人歯科検診を実施しています。申し込み制のため詳しくは所沢市ホームページをご参照ください。

口の機能は40歳代～50歳代頃から衰え始めます。早く気付いて対応すれば健康な状態に戻せるので若い頃からのちょっとした気づきと心がけが重要です！