

健康寿命の延伸は、 お口の健康から。

私たちの生命活動は、食べることによって支えられています。歯と口のささいな変化を放置すると、歯を失ったりかめなくなったりして栄養が不足し、全身の衰えにつながります。お口と歯の健康を保つことは、健康寿命の延伸にも深くかかわっています。今月号では、今から始められるお口の健康（オーラルフレイルの予防）について、お知らせします。

図 保健課 ☎43・9022



オーラルフレイルのチェック

※ 二つ以上当てはまるとオーラルフレイル

- ☐ 残ってる自分の歯が 20 本未満
- ☐ 半年前に比べて硬い物が食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物でむせる
- ☐ お口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがある

歯科衛生士の講話の日

以下の日程で、歯科衛生士によるお話「オーラルフレイルの予防とお口の手入れ」を開催します。どなたでもお気軽にお越しください。

日程・会場

- 10 月 27 日（月）・元気館
- 11 月 10 日（月）・岩滝保健センター
- 12 月 1 日（月）・野田川わーくばる

※ いずれの日程も午前 10 時～11 時

「健口」が全身の健康につながる

年齢を重ねると足腰の筋肉が衰えるように、口まわりの筋肉も徐々に弱っていきます。お口には「食べる・飲み込む」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」といった大切な役割があります。

「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか？ これは、お口の機能がわずかに衰え始めた状態を指します。お口の機能が低下すると、硬い物が食べにくい、水分でむせる、口が乾くといった症状が現れます。その結果、食事量の減少や偏った食生活による栄養バランスの乱れ、水分不足による脱水、さらには誤嚥性肺炎を引き起こすなど、健康リスクが高まります。

また、滑舌が悪くなって聞き返されることが増えると、会話を楽しくめなくなり、外出の機会が減るなど、社会性の低下にもつながります。下の図にあるように、お口の健康は身体面・社会面・心理面に大きく影響し、全身の健康とも深くかかわっています。若いうちから意識してお口の健康を保つことが、元気に長生き

とで、糖尿病の悪化や脳卒中、虚血性心疾患などの生活習慣病、さらには誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。

- 歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスを上手に組み合わせてしっかり磨く
- かかりつけ歯科医への定期的な歯科受診で、健診とお口の中の清掃をうける
- 歯の痛みや入れ歯が合わなくなったなどのトラブルには即受診をする

▼1日3食、よくかんで栄養摂取

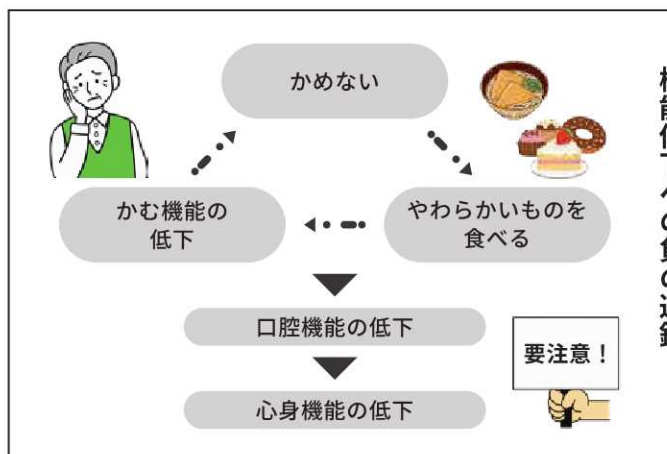
筋肉の維持に重要なたんぱく質（肉・魚・卵など）の摂取を心がけ、いろいろな食品をバランス良く食べましょう。また、毎食かむ回数を意識して増やすと、唾液の分泌を促し、口まわりの筋肉を鍛えることにつながります。さらに、かむ刺激は脳の活性化につながり、認知症の予防にも効果があります。

▼日常的にお口を動かす

日ごろから声をよく出す方は、オーラルフレイルになりにくいと言われています。カラオケを楽しんだり、本や新聞を声を出して読んだり、人と会話する機会を増やしたりしましょう。特に会話は高度な脳の働き

するためにもとても大切です。

機能低下への負の連鎖



オーラルフレイルを 予防するためには？

▼歯や入れ歯の手入れ

歯周病は、歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、歯を支える歯槽骨を溶かして歯が抜ける原因となる病気です。さらに、歯ぐきの毛細血管から血液に入り込み、全身に運ばれるこ

を促し、認知症予防にも有効です。

▼お口の体操で「健口」維持

- あいうべ体操（お口を大きく動かし、「あ」「い」「う」の口の形をした後「べー」と舌をだす）
- パタカラ体操（「パ」「タ」「カ」「ラ」と口と舌を大きく使って声をだす）
- 唾液腺マッサージ



舌下線

両手の親指をそろえて、あごの下から突き上げるようにゆっくりリグーッと押す。



顎下線

親指であごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下あたりからあごの下まで順番に押していく。



耳下線

親指を耳の後ろに、残り4本の指を閉じて手のひらをほほにあて、後ろから前に向かって回す。