

お口の健康情報室

「オーラルフレイル」という言葉をご存じでしょうか？
オーラルとは口腔のこと。

フレイルとは、老化により心身の活力が低下している状態のことです。つまりオーラルフレイルは「歯や口腔の機能が衰え」のことで、歯の本数が減る、食べにくい、飲み込みにくいといった状態を指します。

オーラルフレイルになると

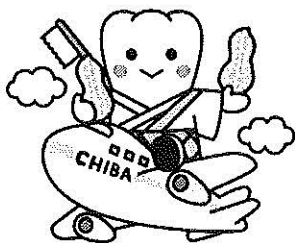
影響に体え衰えの口腔

固いものが食べにくくなり、軟らかいものはかり食べるようになります。すると、かむための筋力が衰えるため、さらに固いものが食べにくくなる悪循環に陥ってしまいます。食欲が低下し、体力ややる気がなくなるなど、心身に影響を及ぼすことにもつながります。

「外出の機会が以前より減った」「好きなものも食べたくなかった」「活動的ではなくなった」という人は危険信号かもしれません。「しっかりかんで、しっかり食べて、しっかり動く」が健康寿命を伸ばすコツなのです。

オーラルフレイルを予防するためにも、口に関して気になることを気軽に相談できるかかりつけの歯医者さんを作ることも大切です。定期的に検診を受けてケアしましょう。

(千葉県歯科医師会)



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん(千葉ご当地版)