

お口の健康情報室

しゃべる、飲み込む、かむ、といった「口の機能」が弱くなることを「オーラルフレイル」(口の虚弱)と呼びます。口の筋肉には、かむときに使う筋肉のほか、舌を動かす筋肉や、唇を動かす筋肉があります。筋力が低下すると、口の動きが悪くなり、いわゆる「口腔機能低下症」へと進行していきま

防ごう 口の筋力低下

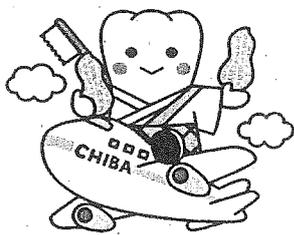
口腔機能低下症とは、▽口腔不潔▽口腔乾燥▽咬合力低下▽舌・口唇運動機能低下▽低舌圧▽咀嚼機能低下▽嚥下機能低下——という七つの状態を診断し、このうち3項目が認められた場合をいいます。

オーラルフレイルを防ぐため、普段の生活で気をつける点は、①むし歯や歯周病が進行しないよう、歯磨きをしっかりする②かかりつけの歯科医に定期的にチェックを受ける③よくおしゃべりする。カラオケも効果的④地域の体操教室などに参加し、適度な運動を心がける⑤誰かと楽し

く食事をする——という5点です。健康長寿はお口からです。

(千葉県歯科医師会)

◇ 歯と口の健康に役立つ情報を紹介するコーナーを今月から始めました。



日本歯科医師会PRキャラクター
「よ坊さん」(千葉県当地版)