

お口の 健康情報室

「食べる時にむせたり、こぼしたりしていませんか?」。もしかしたら、「オーラルフレイル」かもしれません。

加齢に伴って全身の筋肉が衰えるように、かんだり、のみこんだりするための筋肉も衰えます。このような口腔機能の低下をオーラルフレイル

口のフレイルに注意

と言います。

口腔機能が落ちると、食事の楽しみが著しく減少します。滑舌も悪くなって、人のコミュニケーションがうまくいけなくなり、活力も失われます。これがさらなる口腔機能の低下につながる、低栄養になることもありま

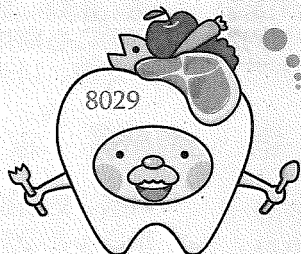
す。

こうした症状の悪化を未然に防ぐには、早期発見が大切です。歯や入れ歯の状態のほか、かむ能力や舌の動き、唾液の分泌状況などを調べることで、オーラルフレイルかど

うかチェックできます。

本県では、満75歳の人を対象に無料の検査を実施しています。お近くの歯科医院にご相談ください。

(千葉県歯科医師会)



「8029運動」PRキ
ャクター もぐじい