

お口のくち

健康情報室

高齢者の心身が衰え、要介護の一步手前になった状態を「フレイル」といいます。今回は、食べ物をかんだり、のみ込んだりする口腔機能が低下した状態を表す「オーラルフレイル」の予防について紹介します。

①むせる、口から食べ物をはき出す②食欲がない③軟らかい物ばかり食べる④滑舌が悪い⑤口が乾く、口臭が気になる

口腔体操 フレイル予防

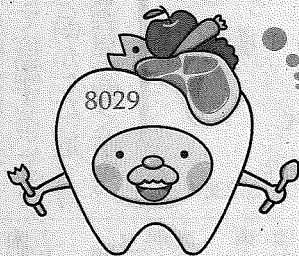
る⑥あごの力が弱い——などの症状に当てはまる方は、オーラルフレイルの可能性があります。特にかむ力が弱まると、軟らかい物ばかり食べるようになり、さらにかむための筋力が衰えるという負の連鎖に陥ります。口腔機能の低下は全身の機能低下にもつながり、要介護のリスクを高めます。

健康で活動的な生活を続けるために、口や舌を動かしたり、早口言葉を言ったりする口腔体操をおすすめします。続けると口周りの筋力がアップして「むせ」などの症状の改善につながり、おいしく食

べられるようになるので表情も豊かになります。

口周りのさまざまな衰えを見逃さず、いつまでも食事を楽しくするために、かかりつけ歯科医で定期的な健診を受けましょう。

(千葉県歯科医師会)



「8029運動」PRRキ
ヤフクター もぐし