

お口の健康情報室

「オーラルフレイル」を知っていますか？ 口腔機能の低下や口腔内の健康状態が悪化することを指し、食事やコミュニケーションに大きな影響を及ぼす恐れがあります。オーラルフレイルの予防には、日常的な口腔ケアや生活習慣の見直しが重要です。

口腔ケアの基本が、毎日の歯磨きです。歯磨きは、虫歯や歯周病の予防に加え、口腔内の清潔を保つために欠かせません。

口腔機能、健康保って

特に高齢者は、歯が少なくなったり義歯を使用したりすることが多いため、適切な方法を学ぶことが重要です。義歯の場合は、専用のブラシや洗浄剤を使用し、定期的に清掃することが推奨されます。

口腔機能の維持も大切です。食事の内容に注意し、栄養バランスのとれた食事を心がけることで、口腔内の健康を保つことができます。

特に、カルシウムやビタミンD、ビタミンB群などは、歯や口腔の健康に寄与します。食べ物をしっかりと噛むことも重要です。唾液が分泌され、口腔内の清潔を保つだけでなく、消化を助ける効果もあります。

口の体操や舌の運動も効果的です。口を大きく開けたり、舌を前後左右に動かしたりすることで、口腔内の筋肉を鍛えることができます。これにより、飲み込みや発音の機能が向上し、オーラルフレイルの予防につながります。

定期的に歯科医院を訪れ、専門家によるチェックを受けることをおすすめします。

(千葉歯科医師会)



「8029運動」PRキャラクター もぐじい