



食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

知っていますか？

オーラルフレイル！



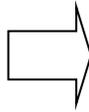
歯や口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。(フレイル=衰え)



このような症状は
ありませんか？

＜オーラルフレイルの症状＞

- ・滑舌が悪くなった
- ・食べこぼすようになった
- ・むせることが増えた
- ・固い物がかめなくなった



歯を失ったり、むせたり、食べこぼしの症状が見られてくると、食事がしにくくなり、栄養バランスの乱れや、食事が減り低栄養状態へとつながり、そこから筋肉量が低下していきます。

また、滑舌が悪くなったり話しにくくなるなどの理由で人との交流を避けるようになり、家に閉じこもるようになると筋肉量の低下につながります。

そこから“フレイル(虚弱)”となり寝たきりにつながることも・・・



オーラルフレイルの予防は
「健康寿命」をのぼすためのひとつです



年齢とともに、よく噛み砕くことや飲み込む力が落ちていくのは仕方ないと諦めていませんか？
歯や口の機能が維持できている人ほど生活機能も高いという関係が明らかになっています。

歯や口の機能の軽度な衰えに早く気が付いて、早期に改善対策を行っていくことが、オーラルフレイルの予防につながります。

予防 その一

～毎日のセルフケア～

① フラッシング

歯ブラシを使ったケアは、食べかすやプラーク(細菌)を落とすことが目的です。毎食後磨くことが理想的です。1日1回はしっかり磨く時間を作りましょう。

② 歯間清掃～歯ブラシにフラスして予防効果アップ！～

歯ブラシだけで磨いても、プラーク(細菌)は半分くらいしか除去できていません。歯周病を防ぐには歯と歯肉の間のプラーク除去が大切です。

＜デンタルフロス(糸ようじ)＞

歯と歯の間が狭いところ(歯間)に入ってプラークを除去します。

＜歯間ブラシ＞

歯と歯の間が広いところに、歯間ブラシを使いましょう。スクリュー状の毛が汚れをかき出します。

③口の乾燥予防～唾液の分泌を高めよう！～

加齢やストレス、咀嚼回数の減少などで唾液の分泌が減ると、口の中の細菌が繁殖しやすくなります。

〈よく噛む習慣をつけよう〉

やわらかいものばかり食べたり、早食いをしていると噛む回数が減り唾液の分泌が少なくなります。

〈唾液腺マッサージをやってみよう〉

ポイントは3か所の唾液腺（耳下腺・顎下腺・舌下腺）を刺激して唾液の分泌を促します。

④口の機能(噛む、飲み込む)の低下予防

噛む力、飲み込む力は年とともにどうしても衰えます。噛む力、飲み込む力が弱まって食欲が落ちると栄養状態も悪くなり、体の衰えにもつながります。

口の周りや首などをよく動かしたり、「パタカラ体操」パ・タ・カ・ラと大きく声を出すと舌・くちびる・ほほ・喉の訓練になります。歌を歌うなども効果があります。

予防 その二

～専門的なプロフェッショナルケア～

念入りに歯磨きをしているつもりでも、磨き残しはあるものです。半年に一度は健診を兼ねてプロによるケアを受けましょう。歯石は歯周病の最大の原因！歯ブラシでは取り除けない部分もきれいにしてもらうことは大事です。

また、入れ歯を使用している方は、入れ歯のケアもしてもらいましょう。

あなたのお口の中をよく知っている「かかりつけ歯科医院」があると安心ですね。



予防は若い頃から！！

定期的な歯科健診と必要な治療を行い、歯の喪失を防ぎましょう！！

お口の健康を保ちオーラルフレイルを予防しましょう！

一生自分の口で美味しく食べることができるよう、体と一緒に口への健康にも関心を持ちましょう。

毎日のセルフケアと専門的なプロフェッショナルケアを合わせ、オーラルフレイルを予防することで健康寿命を延ばすことができます。美味しい食事と楽しい会話でいつまでも元気に生活ができるよう、歯と口の健康に目を向けてはいかがでしょうか？



介護予防教室での歯科講話のようす

市では、お口の健康から健康寿命を延伸するため、歯科衛生士による歯科衛生講話や口腔清掃等の実技指導を行っています。

※この記事に関する問い合わせは、健康推進課成人係 歯科担当 電話 62-2510 内線 2638

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド
リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、
瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストラソワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご
五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設（飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等）を随時募集しています。（問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。）

