

知っていますか？ “オーラルフレイル”

こんな症状はありませんか？

- 話がしにくい
- 飲み込みにくい
- むせることが増えた
- 食べこぼす
- 硬いものがかめない



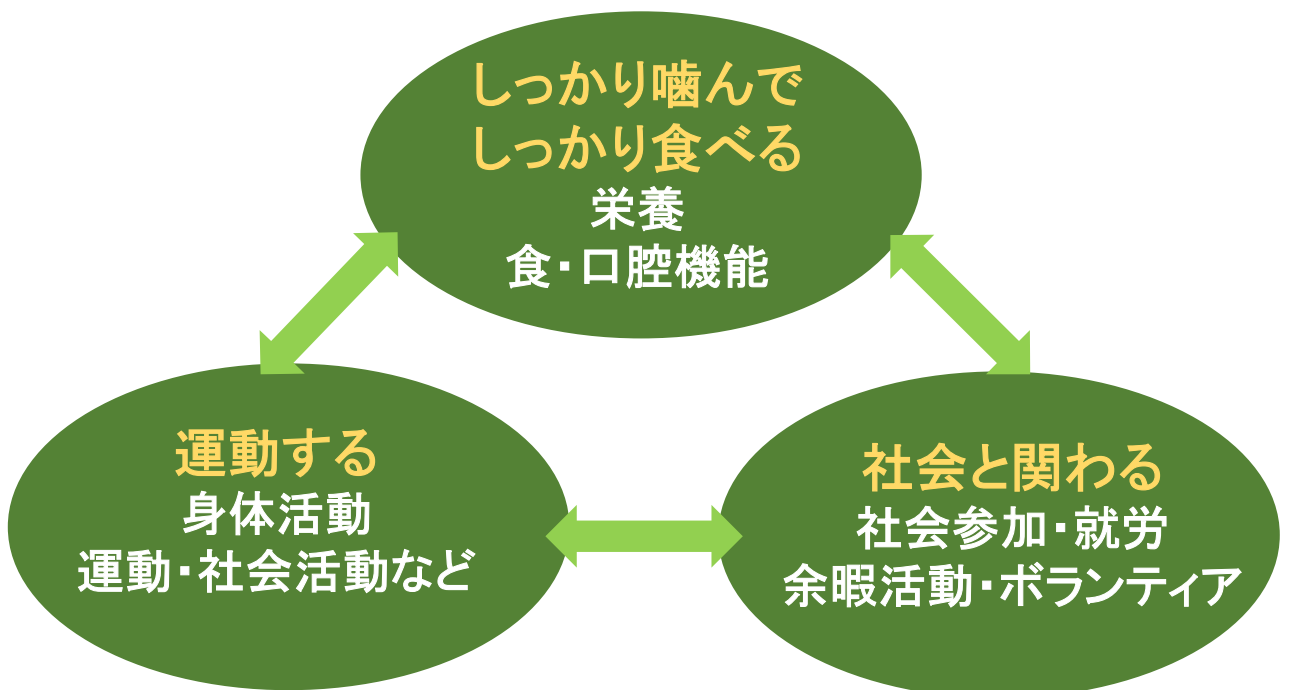
これらの症状がある場合...



オーラルフレイル(口の機能の低下)

の可能性がります。

健康で長生きするための『3つの柱』



オーラルフレイルは老化のサインです。
予防して、健康寿命を延ばしましょう！

オーラルフレイル予防！

～歯や口の機能を保っていつまでも元気でおいしく食べよう～

歯や口の動きが悪くなると…

低栄養になりやすい



噛む力の低下や、飲み込む機能が衰えて、食事が減り、十分な栄養がとれなくなります。

滑舌が悪くなる

舌の動きが悪くなり、発音や会話に支障をきたし、人との交流を避けて、家に閉じこもりがちになります。



ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎をおこしやすい



飲み込む力が低下し、食べ物や口の中の細菌が誤って気管に入り肺炎を引き起こします。



オーラルフレイル予防のために

● お口の中をきれいに

お口の清掃をして、歯や口の病気を予防しましょう。また、年を重ねると誤嚥（唾液や食べ物が気管に入る）しやすくなり、肺炎の原因になります。

● きちんと食べるための口を保つ

歯を失わないように、定期的に歯科受診して予防しましょう。また、失った部分は、歯科治療（かぶせ、ブリッジ、義歯など）で補いましょう。

● 口まわりの筋肉の衰えを予防

「歌う」「会話をする」「声を出して本や新聞を読む」など日常生活の中で口を動かしましょう。

● 口の中の保湿

口の中の乾きは、細菌の繁殖や飲み込みにくさの原因になります。口の清掃や保湿剤の利用などで潤いを保ちましょう。