



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

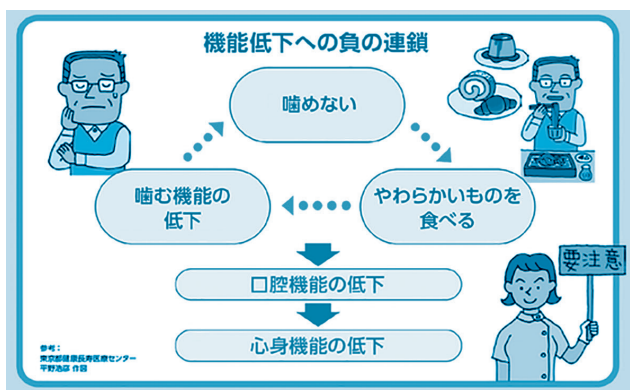
いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

「口腔機能の低下(オーラルフレイル)」は全身の衰えにつながります!

歯や口の機能が衰えた状態を「オーラルフレイル」と言います。口の中の健康状態の低下を放置してしまうと、全身の衰えにつながりますので、注意が必要です。

●口腔機能低下が進むと・・・

お口の機能が衰えると、柔らかい物ばかりを食べるようになり、やがて食事が楽しめなくなり、食欲低下から低栄養となり、全身の機能が低下して誤嚥性肺炎や要介護状態を招く恐れがあります(下図)。まずは、ちょっとした変化や不調に早めに気づき、それを放置せず、早め早めの対策をすることが大切です。



★口の健康状態をチェックしてみよう!!

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない、少ししか食べない
- 柔らかい物ばかり食べる
- 活舌が悪い・舌が回らない
- お口が渇く・ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない・あごの力が弱い
- 虫歯や歯周病、または入れ歯の不具合に悩んでいる

●毎日の生活でオーラルフレイル予防を!!

対策1 歯と歯ぐきをケアする

歯磨きなどの口腔清掃は、虫歯や歯周病を防ぐセルフケアの基本です。歯ブラシだけでなく、歯間専用グッズを利用して、きれいに取り除きましょう。入れ歯の手入れも忘れずに!

対策2 バランスのとれた食事と、1日1品かみごたえのある食品を取り入れよう

かみごたえのある食品を食べることは、より多くの食品をバランスよくとることにつながり、低栄養対策にもつながります。

対策3 口や舌を使う

「かむ力」「飲み込む力」に欠かせない筋肉を強化して、しっかりかんで、よくしゃべりましょう。

対策4 かかりつけ歯科医をもつ

かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯医者さんに口の状態をチェックしてもらいましょう。

健康的に生活するためには、「積極的に社会参加」「運動習慣を持つ」「しっかりかんで、よく食べる」「口腔ケア」を実践することがとても大切です。何歳になっても元気で過ごせるよう、フレイル予防・改善に取り組んでいきましょう。