

# からだ 向き合う

## 歯の健康

### ～オーラルフレイルを予防して“食べられる口”を維持しよう～

#### ○オーラルフレイルってなに？

「オーラルフレイル」とは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わり方の減少を招くことから、全体的なフレイル（加齢により、心身が古い衰えた状態）との深い関係性が指摘されています。

#### ○問題は口腔機能の低下

加齢などにより嚙む力が低下すると、食事がのどに詰まりやすくなり、飲み込む力が衰えるとお茶や汁物でむせやすくなります。また唾液の分泌が低下すると、むし歯や歯周病が進行し、口臭もひどくなります。

「食べる」（嚙む、すりつぶす、飲み込む、味わう）、「話す」（発音、会話、歌う）などの口腔機能の衰えは、図のように悪循環に陥りやすく、結果的には食欲の低下、さらには全身の機能低下（サルコペニア※や低栄養）へと進み、要介護状態へとつながる可能性があります。

※疾患や加齢にともなって筋肉量、筋力が低下し、身体機能が衰えた状態。

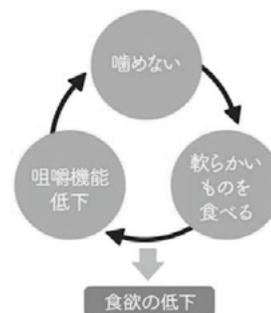


図 口のトラブルの悪循環

#### 自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策を！

オーラルフレイルのチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯（入れ歯）を使っている	2	0
口の渴きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上は歯をみがく	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

合計の点数が

0～2点  
オーラルフレイルの危険性は低い

3点  
オーラルフレイルの危険性あり

4点以上  
オーラルフレイルの危険性が高い

あてはまる項目がなかったとしても、油断は禁物。健康維持のための口の役割を理解して、普段からしっかり嚙むことを意識することが大切です。

歯科医院に定期的に通い、

**ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！**

【問い合わせ】保健センター TEL0296-77-9145

**♥ 幸せな結婚を 迎えてほしい ♥**

低料金優遇・相談無料  
その他入会者優遇有り  
成婚まで母心で応援します

地元で19年 茨城結婚情報グループ 日本ブライダル連盟・全国結婚相談所連盟  
**野の花ともべ** (0296) 78-0406  
野の花ともべ Jimdo 検索

**M&Mマサヤ**

ソニックエステお試し  
フルコース体験

5,500円 → **1,000円** (税別)

特別価格につき、1日限定3名、  
1人1回限りのチャンス!

若返り!キレイになるぞ!  
コース  
フェイス12回分  
**22,000円** (税別)  
※施術代別 1回毎に2,000円(税別)

時々やりたいコース  
1回 **5,500円** (税別)

笠間市住吉1364 エステ受付時間  
友部スクエア館内 10:00～18:00  
**☎0296-70-9139**