

# 健康長寿の鍵はお口にあり オーラルフレイルを予防しましょう

問い合わせ 健康長寿グループ (☎571075)

オーラルフレイルとは、加齢などにより歯や口の機能が弱くなった状態のことです。放っておくと、食べる、話すなどの機能が低下し、全身の衰え（フレイル）につながることもあります。

## 最近こんなことはありませんか？

むせる・食べこぼす

かめない食べ物が増える



口が渇く・口臭が気になる

自分の歯が少ない

滑舌が悪い など



一つでも当てはまる人はオーラルフレイルの可能性があります。ささいなサインを見逃さず、早めの対策をしましょう。

## 今日から始める！オーラルフレイル対策

### ①かむ力を鍛える

- ・食事の時は、1口につき30回かむ。
- ・1日3食バランスの良い食事を取る。
- ・かみ応えのある食品を取り入れる。



○食物繊維が豊富

- ・ごぼう、キャベツ、千切り大根など
- ※むせや窒息に注意しましょう。

### ②飲み込む力を鍛える

- ・お口の体操などで、口の周りをよく動かす。

パタカラ体操【目安：5～10回繰り返す】

- ①パ・パ・パ・パ・パ ②タ・タ・タ・タ・タ  
③カ・カ・カ・カ・カ ④ラ・ラ・ラ・ラ・ラ



と大きな声ではっきりと発音しましょう

### ③お口の清潔を保つ

- ・食後、寝る前に歯を磨く、舌の清掃を行う。
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使う。
- ・入れ歯は毎日外して洗う。

磨き残しの多いところは念入りに磨こう！

- ・すき間のある歯と歯の間
- ・奥歯の一番後ろ
- ・隣の歯が抜けているところ など



### ④歯科健診を受ける

- ・初期症状は気づきにくいので、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に口の中を診てもらおう。

<後期高齢者歯科健診>

歯科に通院している方も、入れ歯のある方も受診することができます。対象者には、5月上旬に案内文と歯科健診票を送付していますので、ぜひご活用ください。



## 各種講座のご案内

### かるやか元気塾

日時	6月16日(火) 13時30分～ 15時	6月17日(水) 10時～11時 30分	6月18日(木) 10時～11時 30分
場所	イオン登別店	市民会館	ヌプル
内容	言語聴覚士・歯科衛生士による歯とお口に関する講話		

### シニア健康スタートアップ教室

日時	6月22日(月)	6月30日(火)	7月13日(月)
場所	市民会館	鷺別コミュニティセンター	ヌプル
内容	リハビリ専門職による介護予防に役立つ話、地域で活動する団体からの活動内容の紹介、レクリエーションなど		

※申込方法など、詳しくは市公式ウェブサイトをご覧ください。



※時間はいずれも10時～11時30分。  
※事前申し込みは不要です。  
※当日は直接お越しください。