



／ 今日から始める ／

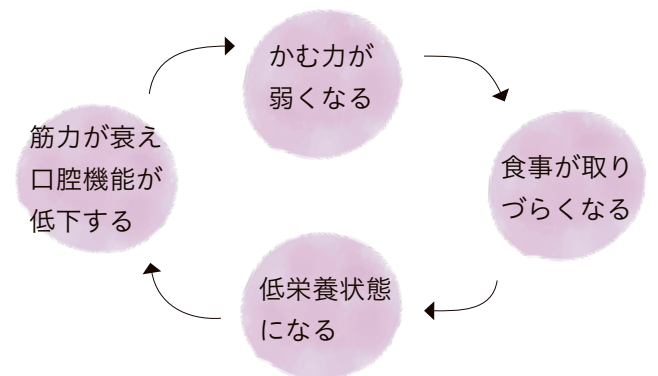
介 護 予 防

自立した自分らしい生活が続けるための介護予防の考え方や、町の取り組みを全6回でお届けします。

「フレイル予防 口腔編」

ご存じですか？ オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、「硬い物が食べにくくなる」、「むせることが多くなる」、「活舌が悪くなる」など、年齢とともに口口の機能が低下した状態のことです。放置することで全身の機能低下・認知機能低下・運動機能低下につながり要介護状態へのリスクが高まります。



オーラルフレイルを遠ざける 口腔環境に良い生活習慣

- ・何でも良くかみ、回数多くかんで食べましょう。
 - ・かみごたえのあるものを食べましょう。
 - ・友人や家族とたくさんおしゃべりしましょう。
 - ・友人や家族と食事を楽しみましょう。
- ※大きな声を出して歌うことも効果があります。

お口周りの筋肉を維持して むせ・^{えんげ}嚥下障害を防ぐ

舌で食べ物を送る筋力と、のどを動かす筋力を維持することで、むせにくくなります。

また、唾液の量が多いと、むせや、のどのつまりが生じにくくなります。

唾液腺マッサージで唾液量アップ！

①耳下腺マッサージ

上あごの奥歯の辺り、耳たぶの前方に指を2、3本そろえて押し当て、10回程度回転させる。



②顎下腺マッサージ

あごの下、内側の柔らかいところを左右の耳下からあごの先辺りまで10回程度やさしく押す。



③舌下腺マッサージ

親指の腹であごの先の内側を10回程度、軽く押し上げる。



あなたは大丈夫？

オーラルフレイルセルフチェック

- 残っている歯が20本を下回る
- お口の乾きがある
- かみごたえのある食べ物や、かめない食品が増えた
- 汁物や水でむせることが増えた
- 活舌が悪くなってきた

2つ以上該当した場合は、オーラルフレイルの可能性が高くなります。



この記事に関する問い合わせ 健康保険課 保健事業係 ☎ 286 - 3113