



シニアのひろば



健口寿命を伸ばしましょう

年齢を重ねると歯や歯肉だけではなく、飲み込む力の低下や唾液が減るなど、口のトラブルが起こります。そのような口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と呼び、次のような自覚症状があります。

- ・奥歯でしっかりと噛めない
- ・噛む際に痛みや不快感がある
- ・食べこぼしが多い
- ・むせやすい
- ・口が乾燥しやすい
- ・発音が悪くなる

◆オーラルフレイルと栄養の関係

オーラルフレイルになると、硬い食品や繊維の多い食品を避け、軟らかい食品を好むようになります。そのため、食物繊維などの栄養の摂取不足になってしまいます。

栄養バランスが崩れると、肥満や糖尿病、脂質代謝異常などの生活習慣病へのリスクが高まります。

◆オーラルフレイルの予防方法

オーラルフレイルの可能性があったとしても、舌や口の筋肉を鍛えたり、きちんと手入れを行うことによって、口の機

能を維持したり、回復することもできます。

〈予防ポイント〉

- ① 歯みがき
 - ・歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を当て、小刻みに磨く
 - ・歯と歯の狭い隙間はデンタルフロスや歯間ブラシを使用、舌は舌ブラシを使用する
 - ・仕上げに薬用洗口剤（ノンアルコール）を利用する



② 義歯の手入れ

- ・流水で食べかすを洗い流す
- ・義歯専用ブラシで磨く。歯みがき粉は義歯を傷つけるため使用しない
- ・寝る前は、義歯洗浄剤につける

③ 口の乾燥予防と唾液の分泌促進

- ・水分を小まめに補給する
- ・歌やおしゃべり、早口言葉などを楽しむ

- ・口腔の保湿剤などを使う

④ かかりつけ歯科医を持つ

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に口

の状態を見てもらいましょう

オーラルフレイルを予防し、生き生きとした人生を楽しみましょう。

60歳からの健康づくり講座

介護予防のために必要な知識として、口の健康や栄養、運動、脳トレなどを学ぶ講座です。

【対象】

本市在住のおおむね60歳以上の方
※59歳以下の方も受講可能です。

【開催日】

10月上旬～11月下旬

【場所】

赤羽根福祉センター

【申込期限】

9月10日（月）～25日（火）

【申込先】

高齢福祉課 長寿介護係
☎ 23-3217

◆高齢福祉の手引◆ ⑩1005660

安否確認、緊急通報のサービス、介護関係情報などを掲載