



フレあえル

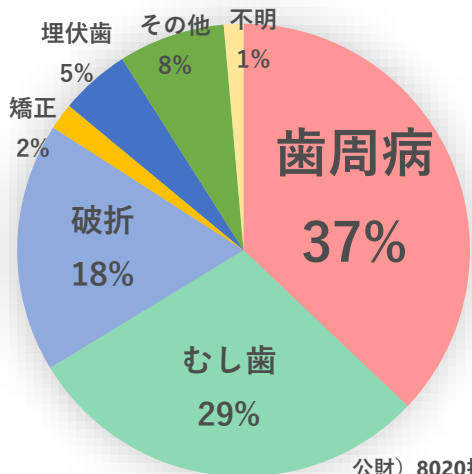


フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | 健康の源は **いい歯** から（11月8日）

毎日の生活を楽しむためには、お口の健康が鍵となります。
今月は「**お口の健康**から考える」機会として、歯やお口の機能について掲載します。

歯を失う原因



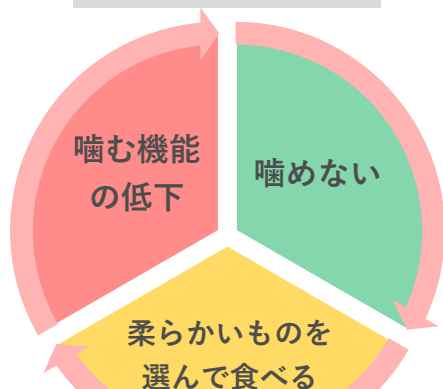
公財) 8020推進財団より改正

あなたは大丈夫？ 歯周病セルフチェック☑

- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 歯磨き時に出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯がグラグラする

1つの☑でも
要注意！

歯の喪失に伴う影響



口腔機能の低下→誤嚥性肺炎

心身機能の低下→要介護、死亡リスクが2倍以上

東京都健康長寿医療センターより引用,改正

歯科定期健診のススメ

- ・現在の歯の本数
- ・かみ合わせ
- ・むし歯の有無
- ・歯周病の有無
- ・歯垢、歯石、舌苔の付着状況
- ・入れ歯の調整
- ・**口腔機能の低下**の有無 など

早期予防
発見・治療が
大切です

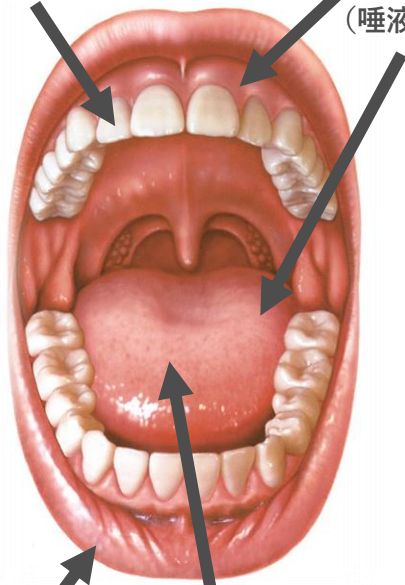
かかりつけ歯科医院は強い味方！？
歯科スタッフはココもみえています

- ・顔色・表情
 - ・話し方や会話の理解
 - ・姿勢、歩き方や速度
 - ・全身状態 など
- 長く通うことで、
変化にいち早く
気づき、対処が
できます

加齢に伴うお口の変化

(個人差あり)

- (歯) すり減りもろくなる
- (歯肉) 弾力がなくなる
- (唾液) 分泌量が低下



- (舌) 乾燥 / 服薬による味覚の変化
- (唇) 萎縮する / 閉じる力が無くなる

オーラルフレイルとは・・・

口の機能の健康な状態と

「口の機能低下」との間にある状態をいいます
お口の健康状態をチェックしましょう！

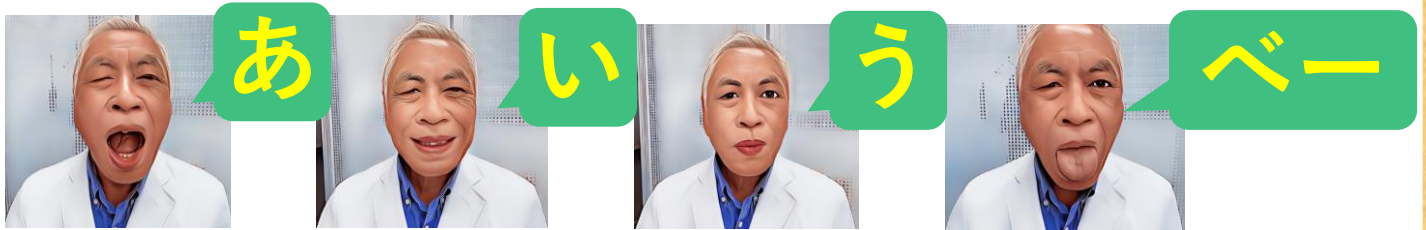
質問 (該当する方に○をつけましょう)	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ ※さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。 インプラントは自分の歯として数えません。	0~19本	20本以上
半年前と比べて堅いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、

「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです

2024.4.1オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメントより引用

オーラルフレイル予防体操



ぶくぶく

お口を大きく動かし、
全力で30回を
目指します

唾液腺
マッサージ

舌圧訓練

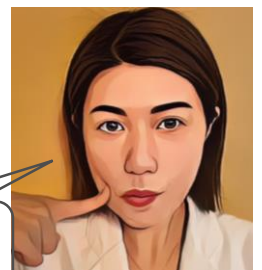


がらがら



適度な指圧で刺激
じわ〜と
唾液が出ます

指と舌で
押し合います



早口言葉 (お口の機能改善、認知機能の向上を目指します) 3回繰り返す

- ①作るつゆ草 吊るすつゆ草
- ②隣の客は よく柿食う客だ
- ③赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- ④鹿もカモシカも鹿の仲間 しかしアシカは鹿ではない

作成

一般社団法人 四日市歯科医師会
口腔ケアステーション 歯科衛生士



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp