



## 気をつけましょう！「オーラルフレイル」

「フレイル」とは加齢によって身体機能や気力が衰えたり、社会とのつながりの希薄によって心身が虚弱した状態を言います。

とくに歯や口の機能が衰えた状態をオーラルフレイル(口腔機能の虚弱)と言います。

放置してしまうと全身の衰えにつながりますので注意が必要です。

### オーラルフレイルを放っておくと…

- 家族や友人との外食・外出がおっくうになる。
- 家に閉じこもりがちになる。
- 足腰の筋力が衰え、気力も低下。

### あなたのお口は大丈夫ですか？チェックしてみましょう

- 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物でむせることがある。
- お口の渴きが気になる。
- お口のもつれ、話しづらい時がある。
- 食べ物がこぼれやすくなった。
- 半年以上、歯医者にかかっていない。

ひとつでも当てはまるものがあれば、すぐに対策をしましょう。

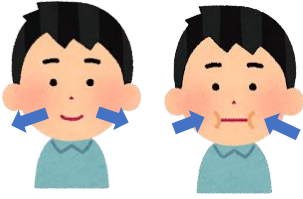


**予防方法は裏面へ！**

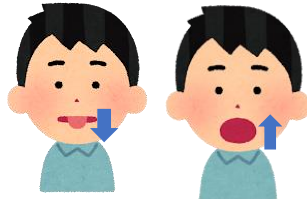
# 毎日の口腔ケアでオーラルフレイルを予防しましょう

## ポイント1 お口の体操で口のまわりの筋肉をきたえましょう

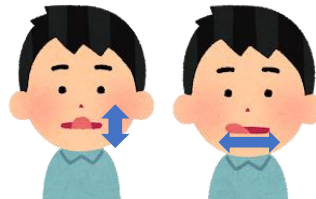
・口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう



・口を大きくあけて、舌を出したり引っ込めたりしましょう



・舌を出して、上下、左右に動かしてみよう



・「パ、タ、カ、ラ」と発音することで、口のまわりの筋肉や舌の機能を向上できます



## ポイント2 お口の中をきれいにしましょう

毎食後の歯みがきと入れ歯の手入れも毎日1回忘れずに



## ポイント3 水分補給もお口のお手入れ

こまめな水分補給で口の中を乾燥させないことも大切です

## ポイント4 歯科健診を受けましょう

札幌市では『さっぽろ市歯周病検診』『札幌市後期高齢者歯科健診』『札幌市後期高齢者訪問歯科健診』の歯科健診事業を行っています。詳細については、札幌市のホームページまたはかかりつけの歯医者さんにお尋ねください



何歳になっても元気で過ごせるようにオーラルフレイル予防を大切にしましょう

## 北 2 包 括 4 コ マ 漫 画



ペンネーム KI

### 札幌市北区第2地域包括支援センター

所在地：札幌市北区北40条西4丁目2-7 札幌N40ビル 2階

電話番号：011-736-4165 FAX：011-746-1665

Mail：kita-2hokatsu@sapporo-shakyo.or.jp

