



今回のテーマは…



お口の健康

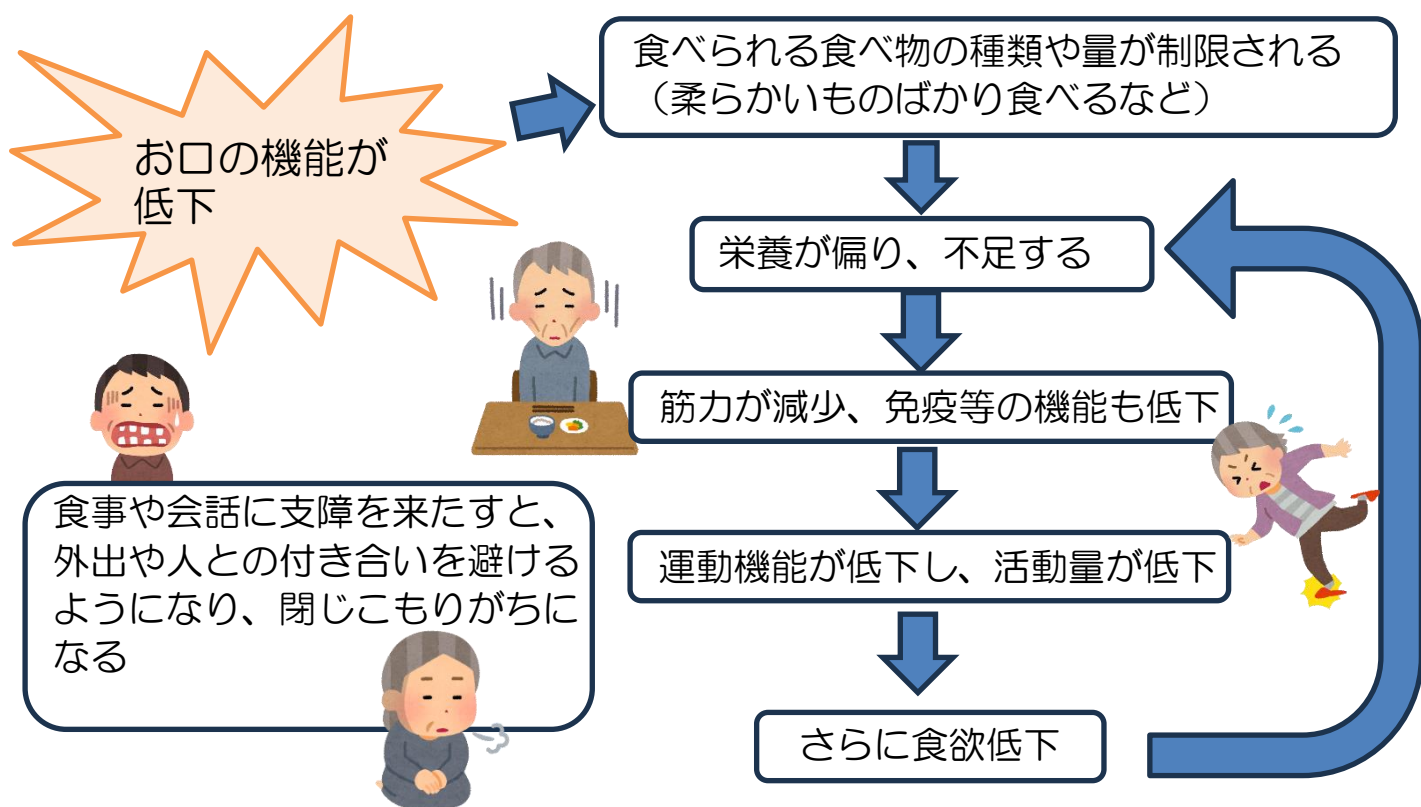
です



「オーラルフレイル」

をご存じですか？

「オーラル」は「口腔」、「フレイル」は「虚弱」という意味で、「オーラルフレイル」とは口腔機能の衰えが全身の老化につながる、という考え方です。



お口の状態をチェックしてみましょう

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		
お茶や汁物等でむせることがありますか		
口の渇きが気になりますか		

基本チェックリストより抜粋

3項目のうち、2項目以上「はい」に該当している場合は口腔機能が低下している可能性があります。

「むせ」や「食べこぼし」などのお口の些細な衰えを見逃さず、「しっかり食べて、体を動かし、人との関わりを持つ」ことが大切です。

早口言葉(お口の体操)にチャレンジ

口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

- なまむぎ なまごめ なまたまご
- 隣の客はよく柿食う客だ
- 青巻紙 赤巻紙 黄巻紙

口を大きく動かしながら

3回続けて言ってみましょう



※歯の噛み合わせは転倒予防にも大切です。
定期的な歯科受診を心がけましょう

<参考・引用>

- 一般社団法人 福岡県歯科衛生士会 | 歯とお口の健康づくり (jdha.or.jp) vol4_s.pdf (jdha.or.jp)
- 口腔機能の健康への影響 | e-ヘルスネット (厚生労働省) (mhlw.go.jp)
- オーラルフレイル対策のための口腔体操 | オーラルフレイル | 日本歯科医師会 (jda.or.jp)
- オーラルフレイルって何? | 今日から始める口腔ケア | 日本訪問歯科協会 (houmonshika.org)

生活上の困りごと、介護予防に関すること、認知症に関する相談など、お気軽にご連絡ください。

名称	所在地	担当地域	電話
大川北 地域包括支援センター	道海島861番地 (介護老人保健施設 ふれあいの里道海内)	向島、榎津、 北酒見、道海島、 三又	88-1010
大川東 地域包括支援センター	北古賀559番地3 (小規模多機能型居宅 介護おおぎり荘内)	木室、田口、 酒見(北酒見を 除く)	88-9231
大川南 地域包括支援センター	大野島855番地 (特別養護老人ホーム 大川荘前)	小保、川口、 大野島	89-2525