

哲風会通信

2019. 11 VOI・95

11月に入りどんどんと気温が下がる毎日ですが、皆さんは風邪などひいていませんか？インフルエンザも増えてくる季節になりますので、毎日の健康ケアに十分注意してお過ごしください。



オーラルフレイル

フレイルという言葉 皆さん知っていますか？病気ではないけれど、加齢とともに心身の活力が低下していき、介助や介護が必要になってくる状態のことを言います。このフレイルを予防するためには、なるべく外出して人との交流を図る「社会参加」、体力や筋力を維持する「運動」、エネルギーを保持する「栄養」の3つが重要になります。

口にもこのフレイルが起こってきます。オーラルフレイルとは「むせ」や「食べこぼし」などのちょっとした口腔機能の低下のことを言います。口はコミュニケーションのツールでもあり、栄養の入り口でもあります。当然オーラルフレイルと全身のフレイルには大きな関係性があります。フレイルを悪化させないためには、毎日の生活の中で気が付きにくい変化に早く気が付くことが大切です。

オーラルフレイルの予防

① ご自分での口のお口のケア

オーラルフレイルの予防のためには自分の歯を失ってはいけません。毎日のブラッシングやブクブクうがいで口の中を清潔に保ちましょう。

② 定期的な歯科検診

ご自分での口の中の清掃に加え、歯科医院で定期的なクリーニングやチェックを行いましょう。

③ 噛む力を維持していきましょう

しっかり良く噛むことを意識して食事をしましょう。歯を失ってしまったら放置しないで治療を行いましょう。

④ お口の周りの体操を行いましょう

口も筋肉で動いています。口を開く練習や舌を出す練習、頬を膨らませる練習など日頃からのトレーニングが大切です。

オーラルフレイルのチェック表をご自分でチェックしてみましょう！

質問項目について、「はい」か「いいえ」でお答えください。（○をつけてください。）

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用している	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
自分の歯が 20 本以上ある	0	1
1 日に 2 回以上は歯をみがく	0	1
1 年に 1 回以上は歯科医院を受診する	0	1

合計点数が

0～2 点：オーラルフレイルの危険性は低い

3 点：オーラルフレイルの危険性がある

4 点以上：オーラルフレイルの危険性が高い

※3 点以上の「危険性あり」の方は専門的な対応が必要です。

合計点数

今月の通信担当

今月の通信は理事長の武蔵です。

大好きな野球シーズンも終わり、体を動かす時間が少なくなってきました。令和に入って掲げたダイエット目標がどんどんと遠ざかっていきます。それどころか体重が増えてる気が……。令和 2 年になるまでに、目標体重に到達できるように頑張ります。

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801