

オーラルフレイルって何?

「最近、噛みにくい」「むせやすい」「口が乾く」こんな小さな変化を感じていませんか?こうした口のほんの少しの衰えを、「オーラルフレイル(口の虚弱)」といいます。年齢を重ねると誰にでも起こりやすいものですが、放っておくと体全体の健康にも影響するサインです。

オーラルフレイルが進むと栄養が不足しやすい、筋肉が減って体力が落ちる、歩くのが大変になる、転びやすくなる、肺炎を起こしやすくなるなど体全体に悪影響を及ぼします。

オーラルフレイルを予防しよう!

オーラルフレイルは毎日の生活の中で簡単に予防ができます。簡単にできる予防法についていくつかご紹介します。

① パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり10回。口や舌の筋力がつきます。

② 舌の体操

舌を前後・左右にゆっくり動かす。ほっぺの内側を舌で押す。飲み込みやすさの改善に効果的です。

③ よく噛む

一口ずつよく噛むことで唾液が出て、飲み込みやすくなります。

④ 齒や口の清潔を保つ

歯磨き・入れ歯の手入れ・舌の清掃を丁寧に。歯科医院での定期チェックも大切です。



配布中

たよれーるだより

たよれーるだより