

オーラルフレイルを



予防しよう!



オーラルフレイルとは、歯と口の機能が衰えた状態のことです

現在、当てはまるものはありますか？

むせる・食べこぼす



食欲がない
少ししか食べられない



柔らかいものばかり食べる



滑舌が悪い、舌が回らない



お口が乾く、ニオイが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い



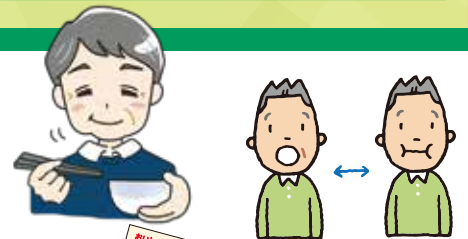
出典：公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

心がけよう!歯のお手入れ

1 よく噛んで食べるように心がけましょう

2 ごはんやおやつを食べた後や寝る前には
歯みがきをしましょう

★「毎日実践シート」の口腔体操やブラッシングも
参考にしましょう



80歳になっても
20本以上の歯を保とう
~8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動~



歯を丈夫に長持ちさせるには、普段からの歯みがきや唾液の分泌を促す口腔体操を実践することが大切です。



かかりつけ歯科医

フレイルとは…

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。



最近の生活でこんなことはありませんか？

あなたは
大丈夫??

フレイルセルフチェック

ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう!



6か月間で体重が
2~3kg減った



疲れやすくな
った



体を動かすこと
が減った



筋力 (握力) が
低下した



歩くのが遅くなった

フレイルは高齢者だけの問題ではありません。

筋力や心身の活力の低下は働く世代からの注意が必要です

適切な **栄養** + 口腔 **運動** **社会参加** で健康的な生活を送りましょう。

食生活改善推進員(ヘルスマイト)は県民の健康づくりを応援します!



食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、健康づくり活動を行うボランティア団体です。健康寿命の延伸や、食育の推進を目的とし、子どもから高齢者まで、全ての世代を対象に、仲間と協力し合いながら、地域の健康づくりの輪を広げています。

