

【オレンジコラム 第4号】

オーラルフレイルと認知症について

皆さんは、**オーラルフレイル**という言葉をご存じですか？

オーラルフレイルとはお口のささいな衰えや食の偏りを含んだ「お口の虚弱」という意味です。オーラルフレイルにいち早く気づくことによって、お口の機能低下や心身の機能低下を防ぎ、要介護状態にならずにいつまでも健康で、何でもおいしく食べて楽しく暮らすことができます。

この「お口の虚弱」を年齢だから仕方ないわ、と放置していませんか。

もし飲み込みが悪い、口が渇く、かたい物が食べにくいなどに心当たりがあれば、今からでも大丈夫です。気づいて早めに対応していけば、健康を維持し改善することができます。

それからもう一つ、オーラルフレイルは**認知症**と**とても関係がある**ことが分かっています。

オーラルフレイルによりお口の機能が低下して、咬むことによる脳への刺激が少なくなったり、歯の欠損などを気にして引きこもったりすることが、認知症の要因になるともいわれています。

人生100年時代といわれている昨今、正しい歯みがき習慣を身につけ、口腔体操で口の周りの筋肉を動かして唾をたくさん出し、バランスの良い食事を心がけて、オーラルフレイルを予防し、認知症にならないように努めましょう。

口腔機能が検査できる機器もありますので、機会があればやってみてください。

11月19日(日)に三田市総合福祉保健センターで「**いい歯の日フェア**」が開催されます。そこで口腔機能測定コーナーを設けていますので、お立ち寄りください。

今回のコラム提供者は、
三田市地域活動歯科衛生士の会
(ビーバーの会)
野末 優子先生です！

コラムへのご意見は、
三田市地域包括支援センター
(079-559-5941) まで



三田市地域活動歯科衛生士の会の
みなさま（左下2番目が野末先生）

令和5年度 いい歯の日フェア

日時：11月19日（日）

会場：三田市総合福祉保健センター



要予約（先着順）

各回 30組 1組4名まで

- | | |
|----------|----------|
| ① 10:00～ | ④ 13:00～ |
| ② 10:30～ | ⑤ 13:30～ |
| ③ 11:00～ | ⑥ 14:00～ |

締切

10 / 31
(火)

参加無料

歯科医師会

子どもの手型づくり
フッ化物塗布（満3歳～）
お口の潤いチェック
むし歯菌チェック
滑舌テスト
歯科相談

兵庫歯科衛生士学院

紙人形劇

内容

むし歯菌をやっつけろ！
釣り堀ゲーム
歯の健康と食育の展示
フレイルチェック

三田市健康増進課

お申し込みはこちらの二次元バーコードから →



★オンライン申請ができない方は下記までお問合せください

📞 お問合せ 三田市健康増進課

📞 079-559-6155
(受付時間 平日 9:00～17:30)

主催：三田市・三田市歯科医師会

協力：三田市地域活動歯科衛生士の会（ビーバーの会）