

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.20」をお届けいたします。

今日のテーマは「オーラルフレイルの予防」です。加齢とともに、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル（虚弱）」といい、お口の中でも起こります。

みなさんもチェックしてみましょう。最近こんなことはありませんか？

- かたい食べ物が苦手になった。
- 食事中にむせることがある。
- 時々、食べこぼすことがある。
- 会話中、相手から「えっ？」と聞き返されることが増えた。

1つでも思いあたる場合は、お口の機能が低下している可能性があります。予防のために口腔体操を実践しましょう。

「口腔体操でオーラルフレイル予防」の動画はこちら！

<https://www.jda.or.jp/tv/97.html>

※バックナンバーはこちらから↓↓

<https://www.city.naha.okinawa.jp/nahahokenjyo/kenkoudukuri/tooth/haganijuu.html>

口腔体操でオーラルフレイル予防



フレイル = 加齢とともに身体・認知機能などが低下した状態（虚弱）



加齢とともに、飲み込みにくくなったり、食事中のむせ、食べこぼし、食の偏りなどの「お口の中の虚弱」

= **オーラルフレイル**