



歯っぴー通信



2020年
10月

MATSUZAKI DENTAL CLINIC まつざき歯科医院

知っていますか？オーラルフレイル

歳をとると、20歳前後をベストに、だんだんと全身の機能低下が起こります。



介護を受けないといけない状態の前段階を「フレイル」といいますが、フレイルの症状の中の一つが「オーラルフレイル」です。

オーラルフレイルの症状には、

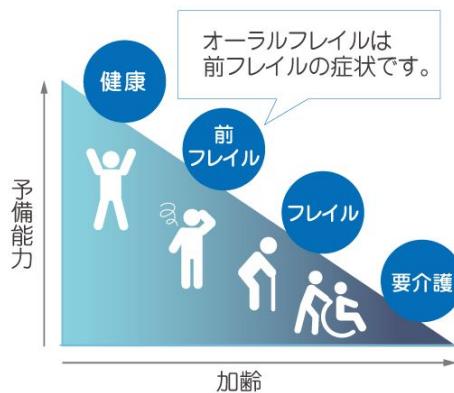
- ・固いものが噛めない
 - ・食べこぼすことが多くなる
 - ・よくむせる
 - ・滑舌が悪い
 - ・口の中が乾燥する
- などの症状が見られます。

「まだ老化なんて」という方も、将来要介護にならず、健康で自立した生活を維持するためには若い間から、**予防や対処することで、フレイルになることを防ぐことが出来ます。**

オーラル Oral (口腔) + **フレイル Frailty (虚弱)**

歯や口の働きの「虚弱化」

「フレイル段階図」



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢

フレイル・オーラルフレイルの予防法！

- **好きな物をバランス良く食べましょう！**
食欲を感じる食べ物・季節の食べ物から栄養を摂る
- **しっかり運動しましょう！**
お口と全身の筋肉トレの両方を行いましょう
- **自分の好きなことを見つける！**
精神的に充実すれば、身体の健康につながります



- **定期健診で衛生士のお口の掃除を受ける！**
自分で磨けない部分をきれいにすれば口も健康
- **しっかり噛めるように歯を治しましょう！**
不良な噛み合わせ歯の無い部分はフレイルの原因
- **常に口を潤滑状態に保ちましょう！**
乾燥は、お肌にも口元にも大敵です



院長の挨拶コーナー

「スポーツの秋、食欲の秋ですね」



スポーツの秋、青空のもと、この時期には、健康づくりにお勧めください。また、自然の恵みを食卓で満喫することができるのも、何物にも代えがたい、秋の喜びです。しっかりと食べて健康を保ちましょう。

院長 松崎宏明
東北大学歯学部卒業



まつざき歯科医院

MATSUZAKI DENTAL CLINIC

仙台市泉区
八乙女4丁目12-5

022-374-6222



QRコードからHPをご覧下さい