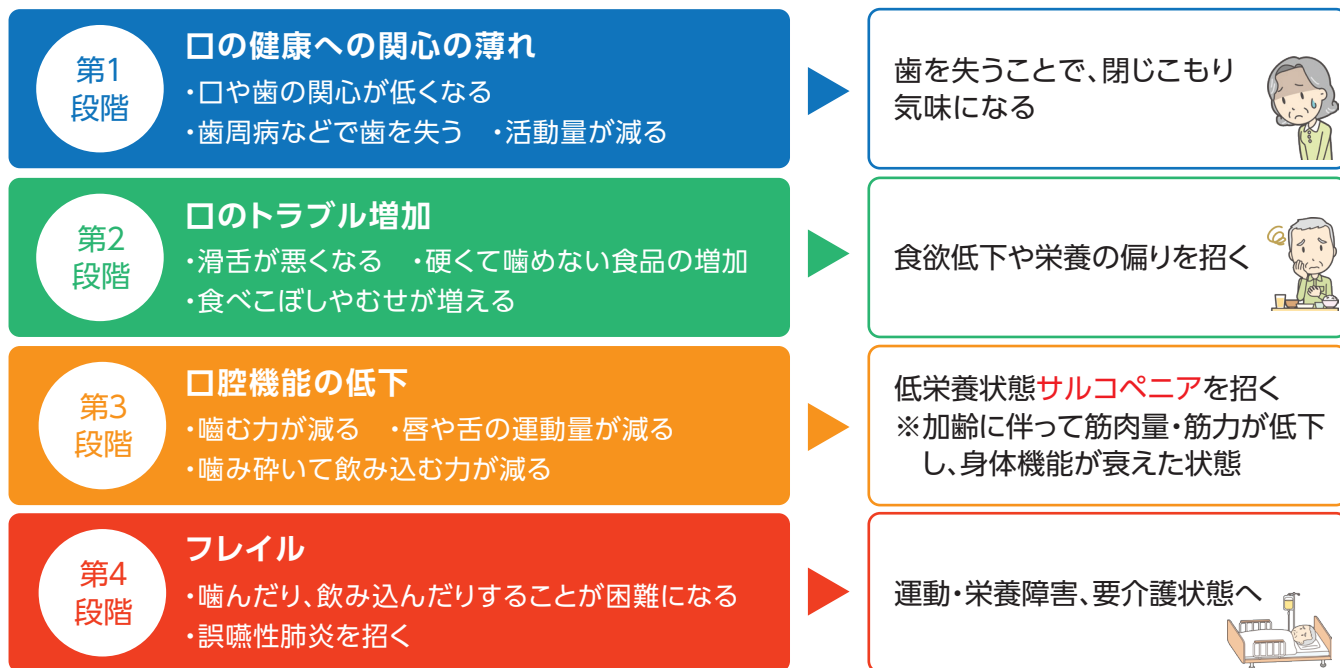


元気のひきだし

はじめようオーラルフレイル予防

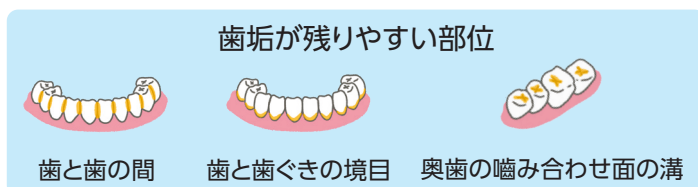
オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための**口腔機能が衰える**ことを指し、早期の重要な**老化のサイン**とされています。



日ごろから口を意識してオーラルフレイルを予防しましょう！

◇歯みがきなどで口の中を清潔に保つ

毎食後ていねいに歯みがきをして、嚙める歯を維持します。歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、舌や入れ歯の掃除も行いましょう。



◇口の筋肉を意識しましょう

簡単!イチオシ!うがい体操

「ブクブクうがい・ガラガラうがい」は、意識して行えば、複雑な口の機能を鍛えるトレーニングとしてとても効果的です。歯みがきとセットで行うと続けやすいです。



口も心もイキイキ!おしゃべり

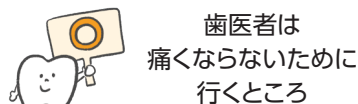
おしゃべりは、口の筋トレとして大いに役立ちます。口を大きく動かしてはっきり発音し、相手にしっかり伝えることを意識しましょう。本や新聞を音読したり、大きな声で歌ったりするのも、オーラルフレイル予防です。

毎日の食事で口の筋トレ!食事がかむカム

口の筋力が衰えてくると、やわらかい食品ばかり食べてしまい、嚙む力が弱くなりがちです。食事や間食は、意識して嚙み応えのある食品を選びましょう。

◇かかりつけの歯科医院で定期的に歯科検診を受けましょう!

定期的に歯・口の状態をチェックする習慣を身につけ、全身の健康を維持しましょう。



お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係
☎966-1217