

11月8日は「いい歯の日」です!!

～早めに気づけば改善できます～



「オーラルフレイルを知っていますか？」

「オーラルフレイル」とは、口の機能のわずかな低下のことです。口の機能が低下すると、話すことが減ることにより社会との関係が希薄になったり、栄養状態の悪化により筋肉が衰えたりします。放置することで、要介護リスクが高まってしまうため、早めに対処することが大切です。

～このような症状があったら要注意!～



- ・ 食事のときにむせやすい
- ・ 食事のときに食べこぼしがある
- ・ かたいものが食べにくい
(軟らかいものばかり食べている)
- ・ 口が渇く(唾液がでにくい)
- ・ 滑舌が悪い(言葉をはっきり発音しにくい)



～その場合の対処法～

☆上記の症状がある場合は、噛むための筋肉や舌の筋肉が弱ってきていることが考えられます。頬をふくらませたり、舌を出したりするなどの、**口、舌、首の体操**がおすすめです。



☆かたいものが食べにくい原因が、**むし歯や歯周病の場合は治療が必要**です。

☆自分の歯がない場合は、**入れ歯をいれましょう**。

☆入れ歯がはいていても、入れ歯が**ぴったりしていない場合**
(食べ物をかむたびに口の中で動いてしまうなど) や、**あたって痛いところがある場合は歯科での調整が必要**です。

☆毎日の歯磨きで**口の中を清潔に**しましょう。



各自の症状や、口の中の状況に合わせて、対処法を選んで行うことが大切です。
詳しい方法等は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

